



# शिशु-परिचर्या और बच्चों की देखभाल

(Baby and Child Care—Dr Benjamin Spock)

मूल लेखक  
डा. बेंजामिन स्पोक, एम डी

अनुमांक  
श्यामराय भटनागर



पब्लिशिंग एजेंसी प्राइवेट लिमिटेड, बम्बई-

मूल्य १ रुपया

कापीराइट © डा. बेन्जामिन स्पोक, एन. बी.  
मूल पुस्तक का प्रथम हिंदी अनुवाद  
पुनर्मुद्रण के समस्त अधिकार प्रकाशक द्वारा सुरक्षित

प्रथम हिंदी संस्करण १९५९

प्रकाशक श्री एम. मोरचशाली, एल. एम्प्लॉयर्स ग्रुप फॉर लिमिटेड,  
१४९, डा. एम्पलॉयर्स ग्रुप फॉर लिमिटेड, बंगलूरु १  
मुद्रक : वि. पु. भास्करन, प्रिंटिंग प्रेस, कल्याणपुरा, बंगलूरु १

## अनुक्रम-भणिका

इस पुस्तक के बारे में	११
मा-पाप की भूमिका	१३
अपने पर मरोछा कीजिये	१३
माता पिता भी मानवीय प्राणी	१४
माता पिता की सामाजिक शक्तें	२३
पिता की भूमिका	३१
नाना-नानी व दादा-दादी के साथ सम्बन्ध	३५
पैर करनेवाले और दशक	४०
मा के लिए सहायता	४२
जन्मरत का सामान और कपड़े	४५
जन्मरत का सामान	४५
शिशु के जरूरी कपड़े	४८
विस्तार पर बिछाने के कपड़े	४९
ऐसा सामान जिसकी जरूरत कभी नहीं पड़ती है	५०
शिशु की खुराक व दूध तैयार करने का सामान	५२
शिशु की चिकित्सा व परिचर्या	५५
घर पर आनेवाली नर्स	५५
शिशु का डाक्टर	५५
अस्पताल	६३
भापका शिशु	६६
उसे एक आफत न समझिये	६६
फटोर अथवा उदार व्यवहार	७०
शिशु का भोजन	
- वह अपनी खुराक के बाबत बहुत कुछ जानता है	
खुराक का समय	



उसको कैसे समझाना चाहिये	३४८
दिन में सोने का समय बदलना	३५५
वह अपने खाने की आदतें भी बदल रहा है	३५६
भोजन में आवश्यक तत्व	३७०
प्रोटीन	३७०
मिनरल तत्व (मिनरल्स)	३७१
विटामिन	३७२
पानी और फल व सब्जियों के रेशे	३७४
खर्पी, रंगच (मोह) व शक्कर	३७५
टीक खुशक	३७७
खाने की चीजें और भोजन (खाद्य)	३७९
दूध	३७९
मांस-मछली-अण्डे	३८१
शाक-सब्जियाँ	३८३
फल	३८४
मांस (मांस) अण्ड, दलिया आदि और रात का भोजन	३८५
कम उपयोगी और व्यापारिक भोजन	३८८
जमाइ हुई खाने की चीजें	३९०
भोजन का बाजार कीच के समय से क्या दिया जाय।	३९२
भोजन	३९४
छोटे बच्चों को समझाना	३९५
गैलकूद और बाहर गुमना दिखना	३९५
आपसक भावनाएँ और रहने की प्रवृत्ति	४०३
बिना एक सहायी के रूप में	४१०
सोना	४१३
बच्चे के कठोर	४१७
अनुशासन	४२२
दया और प्रतिद्विष्टा	४४०
बच्चे का दूसरा शास्त्र	४४४
यह किस तरह का है	४४४
ले राज्य के बच्चे भी नरेशानियों	४४५

प्रतिभूत आचरण	४६३
तुलाना—हस्तात	४६५
दाँतो से तागून काटना	४६८
तीन से छ साल की उम्र	४६९
माता पिता से प्रति शक्ति छद्म	४६९
जिज्ञासा और वसना	४७५
इस उम्र में काल्पनिक परेशानियों	४७७
जननत्रय को छूते रहने के फल कारण	४८३
जीवन से वास्तविक तथ्य	४८९
नसरी स्कूल	४९८
छः से ग्यारह साल की उम्र	५०४
बाहरी दुनिया में गुलना मिलना	५०४
आमनियत्रण	५११
मनोरंजन, रेडियो, टेलीविजन और सिनेमा	५१५
चोरी करना	५१९
शिक्षा-दीक्षा	५२३
स्कूल किसलिए है ?	५२३
शिक्षा से निम्न-वर्गों में बंधे की दिक्कतें	५३१
शिशु का भागदखन	५४०
धौन विकास—किशोरावस्था	५४२
शारीरिक परिवर्तन	५४२
मनावैज्ञानिक परिवर्तन	५५०
भोजन और विकास की समस्याएँ	५५३
दुबले बच्चे	५५३
खाना मिलाने की समस्याओं का आरम्भ	५५६
मोटे बच्चे	५७०
ग्रथियाँ (गिल्टी)	५७५
ऊपर चढ़े अण्डकोष	५७६
शरीर का बंदगापन	
पीमारी	
सुखार क्या है ?	

दवा और एनिमा कैसे दिये जायें	५८५
चलने फिरने में असमर्थ बच्चे को सम्हालना	५९०
अस्पताल से जाना	५९३
बीमारी के दिनों में बच्चे की सुखा	५९७
सर्दी लग जाना	६०१
सर्दी से बीमार बच्चे को सम्हालना	६०९
कान में पौड़ा	६१५
ब्रोंकाइटिस और निमोनिया	६१७
गले में सरम्पस और डफ्ट (कोप)	६१८
डिप्थीरिया, टॉन्सिल और ग्रंथियों की सूजन	६२०
टॉन्सिल और तालु	६२२
अधिक स्नायुविक सचेतनता के कारण रोग	६२५
चमड़ी की बीमारियाँ (५४ रोग)	६३३
खसरा, छोट्टी पसरा (डफ्ट निम्न) और रोजेरसोआ	६३७
छोट्टी माता, कूहर गाँधी, कनकद	६४०
लाल बुखार, कन्जर्विणी, लकवा	६४५
छूत के बीमार को अलग रखना	६४९
तपेदिक	६५१
गंभीर बुखार (स्मॉलपॉक्स)	६५४
बिस्तर में पड़ाव करना व आवश्यक सहायता गहरी	६५९
सोनि-स्तार	६६८
पेट में दर्द और भैरी	६६९
हनिदा (अप्टिडि) बच्चे के अङ्गों की ओर उठना व	
पड़ना	६७६
ऑलो की बीमारियाँ	६७८
कादेद—बाल-आर्थर (रुपेन्सिल बालर)	६८१
प्राथमिक गिरिजा	६८३
चमड़ी का रोग, गुर बहना, जल बहना	६८३
मांस खाना, दूध दूध खाना, तिल में घोट खाना	६९१
५० दवा भी नहीं निरुपण करना और दवा में उतका करके खाना	६९५
बहर	६९९

अन्य विदेश समस्याएँ	७०५
शिशु के साथ संप्रति करना	७०५
समय से पहले पैग होना	७१०
रक्त मिश्रण सम्बंधी समस्या (आर-एन फक्टर)	७२८
शुद्धता बंधे	७३०
माता पिता का अलग हो जाना	७४१
नौसरी करीवाली या भयभीती मा	७४४
पिता के रोह से बचत शिशु	७५१
अपग बच्चा	७५५
बच्चे को गोद लेना	७७४



## इस पुस्तक के बारे में

आपने से बहुत से लोगों को डाकटरी चिकित्सा व सहायता समय पर मिल सकती है। आप दम्पत पढ़ी पर डाक्टर से सलाह भी ले सकते हैं। आपके बच्चे के बारे में उसे अच्छी जानकारी है, वही एक ऐसा व्यक्ति है जो उसके बारे में आपको सही सलाह दे सकता है। बच्चे का एक नज़र देखकर ही अथवा दो तीन खाने उसके बारे में पृष्ठपर वह ठीक तरह से बता देगा कि उसे क्या तकलीफ है और आप किस तरह का इलाज करें। जब कि इसकी आशंका है कि आप उस समस्या को हल करने का उपाय इस पुस्तक में ढूँढें लेंगे तो और भी उल्लेख में पढ़ें चार्य—क्योंकि यह पुस्तक बच्चों की बीमारियों और उनके इलाज को लेकर नहीं लिखी गयी है। इसमें केवल बच्चों के बारे में सामान्य जानकारी—उनकी तकलीफों और उनकी जरूरतों की चर्चा की गयी है। इसमें कुछ नियम ज़रूर देने हैं जिनमें डाक्टर की सेवाएँ समय पर नहीं मिलने की हालत में सफ़्ट का टालने के लिए आवश्यक उपचार भी बताये गये हैं। ऐसे लोगों के लिए जिन्हें डाकटरी चिकित्सा या सलाह नहीं मिल सकती है यह पुस्तक कुछ भी सहाय नहीं होने की हालत में थोड़ा बहुत लाभ तो पहुँचा ही सकती है। परन्तु यह बात ध्यान रखने की है कि केवल किताबी ज्ञान इतना सुगम व सही नहीं होता जितना वास्तविक चिकित्सा व डाक्टर की सलाह।

इस पुस्तक में बालक व बालिकाओं के लिए सामान्यतः पुर्लिंग का ही प्रयोग किया गया है क्योंकि यही अधिक प्रचलित है। जहाँ बालिका के लिए विशेष रूप से लिखा गया है वहाँ स्त्रीलिंग का प्रयोग है।

एक और ज़रूरी बात जो मैं आपको कहना चाहता हूँ यह यह है कि आप इस पुस्तक का अध्यानुकरण नहीं करें। जो कुछ इसमें बताया गया है उसका वैसा ही प्रयोग नहीं करें। ऐसा समय है, कैसी परिस्थिति है, बच्चे को क्या माफ़िक है, उसीके अनुसार अपनी जानकारी भी साथ साथ काम में लें। सभी बच्चे एक से नहीं होते हैं। हर बच्चा दूसरे से कुछ विशेषता लिये रहता है। इसी तरह सभी मातापिता भी एक से स्वभाव के नहीं होते।

उनमें भी अन्तर रहता है। इसलिए हर बच्चे की सभी बीमारियों या आचर-सम्बन्धी समस्याएँ थोड़ी बहुत अलग अलग होती हैं। मैंने तो इस पुस्तक में ये सब बच्चों के बारे में अधिक से अधिक सामान्य जानकारी और उनकी समस्याओं पर लिखा है। और यह मान कर चलें कि आरक्षी 'अपने बच्चे' के बारे में मुझसे अधिक जानकारी है।

—लेखक

# मा-याप की भूमिका

## अपने पर भरोसा कीजिये

१. आप उससे यहाँ ज्यादा जानते हैं नितना आपका अनुमान है — योंही आप एक शिशु के मा-याप होने जा रहे हैं। यह भी हो सकता है कि आप पहले ग ही एक रिलक्का हुआ शिशु है। आप इस बात से पुरा तो हैं ही, साम ही कुछ कुछ उत्तेजित व धैर्य भी। आपको यदि पहले से इस बारे में अधिक जानकारी नहीं है तो आप इस सोच में डूबी हुई हैं कि किस अच्छी तरह 'यह काम' निपटा लगी। पिछले कई गिना से जब आपके रिश्तेदार या मित्र शिशु के लालन पालन के बारे में कोई बात करते हैं तो आप बड़े ध्यान से सुनती हैं। समाचारपत्रों में इस विषय पर लिखे गये विशेषज्ञ के लेखों पर भी आपका ध्यान जाने लगा है। शिशु के पैर होते ही डाक्टर और नर्स आपको इस बारे में हिदायत देना शुरू कर दग। कभी कभी आपको ऐसा लगगा कि यह सब शकट है। आप इस बात का पता लगायेगी कि बच्चों को किन किन विटामिन और टीकों की जरूरत है। एक 'मा' आपको यह सलाह देगी कि बच्चे की पुराक में 'अडा' जल्दी शामिल करना चाहिये क्योंकि उसमें 'लोहातत्व' (आयरन) होते हैं जब कि दूसरी 'मा' आपको सुझायेगी कि आप बच्चे को अडा कुछ ठहरकर दें जिससे फोड़े, फुन्सी या चमड़ी के रोगों का भय नहीं रहे। आप यह भी सुनेंगी कि शिशुओं को ज्यादा गोदी में उठाये रखने से उनकी आदत बिगड़ जाती है, दूसरी ओर यह भी सुनने को मिलेगा कि उन्हें बहुत कुछ हिलाना हुलाना व थपथपाना चाहिये। कुछ लाग यह भी कहेंग कि परियों की कहानियाँ बच्चों को डरपोक व साहसहीन बना देती हैं जब कि कई लोग इस राय के भी होंगे कि परियों की कहानियाँ बच्चे के स्वभाविक विनास का माग है।

पड़ोसियों की इन बातों पर आप कभी गभीरतापूर्वक ध्यान नहीं दें। विशेषज्ञ जो बताते हैं उसे मानकर चिन्ता में मत डूब जाइये। अपने सामान्य ज्ञान पर भरोसा करने में न हिचकिचाइयें। यदि आप खुद समय पर अपना सामान्य बुद्धि को काम में लें, डाक्टरों की हिदायतों का पालन करें और



काम को आसान समझें तो बच्चे का लालन-पालन संभवतः काम कमी नहीं रहेगा। यह मानी हुई बात है कि बच्चे को माँ बाप का जो स्वाभाविक प्यार मिलता है वह इन बातों से कहीं सीगुना अधिक महत्व का है कि उसके अपने कैसे हों या उसकी स्त्राक मित्रिणी अच्छी तरह से तैयार की जाती है। जब कभी आप अपने शिशु को गोद में उठाती हैं, अपने ही गुरू-गुरू में अटपटे दग से ही क्यों न उठाये, जब आप उसके नींग बपड़े पहनाती हैं, नहलाती हैं, दूध पिलाती हैं, उसकी ओर मुस्कराती हैं तो उसकी भी यह मानना बनती जाती है कि आप उसकी हैं और वह आपका। इस दुनिया में, अपने ही दूसरा व्यक्ति चाहे लालन पालन में कितना ही चतुर क्यों न हो, आप जिस तरह की ममता शिशु का लुग रही है, दूसरा कोई नहीं लुग सकता है।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि शिशुओं के पालन पोषण के बारे में कई लोगों ने कई दंग बताये हैं, परन्तु ये सब लोग अंत में इसी नतीजे पर पहुँचे हैं कि भले माता पिता अपनी सहज बुद्धि के अनुसार समय पर बच्चे की मलाद के लिए जो भी बंदम उठाता चाहते हैं वही सबसे अच्छा रहता है। इसके अलावा भी सभी माता पिता जब उनमें बच्चों की देखरेख के बारे में स्वाभाविक और सहज विश्वास पैदा हो जाता है तो ये इस काम को सरलता से पूरा कर सकते हैं। भले ही अपने सहज ज्ञान को लेकर छोटी छोटी कुछ भूलें ही क्यों न हो चाहे परन्तु ठीकठाई ज्ञान व लागू की चीजों का अप्यापन करने व पिता में डूबे रहने की अवस्था ऐसी भूलें करना नहीं आता है।

कई राहों में सामुदायिक विज्ञान केन्द्रों में गहनता माँ के लिए जैसे काम करता चाहिये इसकी व्यवस्था देनी व फिर से प्रशिक्षण, व्याख्यान, परियोजना योजना केन्द्र तथा रेडियो व स्थापन सम्बंधी संस्थाएँ हैं, उनसे पूरी पूरी जानकारी व मलाद मिल सकती है। माता पिता इन स्थानों पर जहाँ मन काम, समय, प्रयत्न, प्रशिक्षण और शिक्षा के लालन-पालन सम्बंधी समस्याओं व शकाओं का उचित निराकरण कर सकते हैं।

### माता पिता भी मानवीय प्राणी

२ उनकी भी अपनी ज़रूरतें होती हैं—बच्चे की देखभाल सम्बंधी दुमने में—कहाँ कि एक घर है—बच्चों की आवश्यकताएँ पर, जैसे प्यार करने, उनका स्वागत, धीमा बसावे रखने, बड़ाई और बड़े अनुशासन, नियंत्रण करना, उनकी शिक्षा, सुख में बसाइएँ बनाना वगैरह

विगमिन आदि, पर इतना जोर दिया गया है कि मा-बाप कभी कभी इन्हें पढ़ते पढ़ते शारीरिक और मानसिक रूप से ऊब जाते हैं कि उनसे आगिर कैसे यह पढ़ाई टोया जा सकता है। ये पढ़ खोचने लगते हैं कि अब उनकी अपनी जम्में आगे कुछ भी महत्व नहीं रहती हैं। ये यह भी महसूस करने लगते हैं कि यह लेखक जो केवल बच्चे और उनकी समस्याओं पर ही चौबीसों घंटे जोर देता रहता है, यह अपर्याप्त ही इस पुस्तक में तनिक सी गड़बड़ी होने पर माता पिता को ही आड़े हाथों लेगा। उनमें लिए इन पुस्तकों में किसी भी तरह की सहानुभूति नहीं मिलती है।

इस पुस्तक में मा बाप की अपनी जम्में, उनकी दिवतें, तकलीफें, अड़चनें, घर या बाहर उनकी परेशानी, ये कितनी बुरी तरह थप जाते हैं और यदि बच्चे समझदार या भले हुए तो कैसे उन्हें राहत मिल सकती है, ऐसे कई विषय हैं, जिन पर गुलकर चर्चा की गयी है। याम्तविक बात तो यह है कि आगिर मा बाप भी बेचारे मानवीय प्राणी हैं, ठीक अपने बच्चों की ही तरह, न कि दैत्य या ऐसे दानव जो पढ़ाई टो सकते हों।

३. कई शिशुओं का पालन करना सरल काम, तो कहयों का बहुत ही कठिन — इस बात के पूरे पूरे प्रमाण मिलते हैं कि सभी बच्चे एक सा स्वभाव लेकर पैदा नहीं होते। अलग अलग बच्चों का अलग अलग स्वभाव होता है। मा-बाप भी बेचारे क्या करें? ये लोग किसी दूकान से खरीदफरोख्त के सामान की तरह कैसा बर्तावा चाहते हैं कैसा पा थोड़े ही सकते हैं। उन्हें कैसा जो मिल जाता है उसी पर सन्न करना पड़ता है। परन्तु माता पिता का भी अपना ढंग व व्यक्तित्व होता है जिसे एकाएक तो बर्त्सा नहीं जा सकता। मान लीजिये, एक भले दम्पति भोलीभाली, प्यारी लगने वाली, मृदु स्वभाव की लड़की को आगिर ढंग से पाल सकते हैं, ये उसे अपने मुँह का निजी व्यक्तित्व विकसित कर सके इतनी आजादी भी देने को तैयार हैं। परन्तु एक चंचल जिद्दी बालक का पालन पोषण उनके लिए समस्या हो जायेगी क्योंकि वे उसके लिए लगभग तैयार ही नहीं हैं। ये भले ही उसे कितना ही प्यार क्यों न करें, उसे सगा ही परेशान करने वाला, जिद्दी, आमने सामने जवाब देने व जवान लड़ाने वाला ही पायेंगे जबकि दूसरा कोई परिवार ऐसे ही साहसी बच्चे को पाकर निहाल हो सकता है। परन्तु उन्हें भी भारी निराशा होती है जब वे देखते हैं कि उनका बच्चा बरा भी चंचल नहीं है। मा बाप जब देखते हैं कि उन्हें किस ढंग का शिशु मिला है तो वे खुद ही खलाकर उसे अच्छे से अच्छा बनाने में जुट जाते हैं।

४ धरा देने वाला काम और याजगर्दी में खलल—बच्चों के सामान पालन में कहीं मेहनत व बहुत काम करने की जरूरत होती है। ठीक तरह से उसकी खुराक तैयार करना, उसके कपड़े, तौलिये और गद्दे भीगे कर दे भोना, भोजन करते समय वह जिस तरह अरने को खाने लगा है उसे साफ करना, खेल के समय लिफ्टीने व घर फैला देने पर सँभालना, आगती रागद को रकवाना, उनके आँगू पोंछना, ऐसी अजीब अजीब कहानियाँ सुनाते सुनाते रहना जिनके सींग पूछ का भी पता नहीं, बच्चों के खेल में शामिल होना और ऐसी कहानियाँ पढ़ना जो बड़े आत्मी को हँस भी पठा नहीं आती है, जिंदियापर, अनापबन्ध, या सफ़स रिवाज को उन्हें उठाये उठाये फ़िरना, घर के काम में मदद देने के लिए तरह तरह की मनुहारें करना, घर के काम में डिलाई आना, थक कर चूर होने पर भी सावधान का कमी बुलावा माने पर स्कूल के अभिभावकों की बैठक में भाग लेने जाना आदि कई काम हैं।

बच्चों की जरूरतें भी इतनी अधिक होती हैं कि परिवार व घर का एक बहुत बड़ा भाग उनके लिए खर्च जाता है। बच्चों का ही लीजिये। बहुत ही बन्दी या तो वे गिर जाने हैं, अथवा पढ़ाने के ही नहीं हुए कि वे हाटे पड़ जाते हैं।

बच्चों के कारण मा-भार के बारे में कोई मनोरंजन यात्रा नहीं कर सकते, पार्क में भाग नहीं ले सकते, थियेटर सिनेमा देखना नहीं जा सकते, खेलकूद, सामाजिक व मित्रों की गाँधी में शामिल नहीं हो सकते। अगर बच्चे पसन्द करते हैं, साथ ही आप सन्ताहीन दम्पति को ज्ञात हुआ व ऐसी ही आशंका भी चाहते हैं। उम्मीद यह है कि आपके मन में भी रह रह कर पड़ने जैसी आशंका से गुमने फिरने की हक उठती रहती है।

वास्तविकता यह है कि मा-भार संतान इसलिए नहीं पैदा करा है कि उन्हें क्लिप्तान का बच्चा ही बना दिया जाए। कम से कम ऐसी दुर्गति या उन्नी नहीं हानी चाहिये। वे संतान इसलिए चाहते हैं कि वे बच्चा में प्यार करे। है, और यह चाहते हैं कि उनके भी अर्थन बच्चे हो। वे बच्चों व इच्छाएँ भी प्यार करते हैं कि उन्हें पता है कि जब वे भी छोटे बच्चे थे तो उनके मा-भार उन्हें छिलना प्यार करते थे। बहुत से माता पिताओं का बच्चा का शाश्वत जीवन, देखरेख और उन्हें जाने व आउ समर्थित करने का काम का खान बाँटे छिलना ही कहा जा सकता है, इसमें बहुत अधिक अर्थन व संतान मिल जाता है। यही तो निष्ठा व प्रति रचना है। यही तो मा-भार का प्यार है।

हमारे जीवन की अमरता है। दुनिया की दूसरी बातों में भी ही गा क्या ? किताबों का हम काम के साधने के भूलने भी कुछ है।

४ **व्यर्थ की यत्ति से सभी को पेशानी** — यह दायि 'मात्राप' यह नहीं नहीं निगारों का गीत। समय मा ही मा यह महसूस करते हैं कि उन्हें अर अरों परल ऐसी आती और मुन मुनता को छोड़ देना पड़ता। वे सोचते हैं कि यह बात फल व्यावहारिक और परल नहीं वरत सिद्धांत रूप से भी लागू हो सकती। कभी कभी पारा सुन ही लाग इस निगारी का भाग निराला है और आदमी य मुन-मुनिधा के वातावरण में दो घड़ी सोच लो पढ़ने भी जाते हैं, वे भी यह महसूस करते हैं कि उन्हें इसमें परल ऐसा पूरा आनंद ही नहीं आता है। परल बच्चा होने पर शुरू शुरू के दिनों में ऐसा होता व्यावहारिक ही है क्योंकि यह सब एक ही बात है और उनका साथ समय इसीमें राग जाता है। परल बचपन से ज्यादा हमर ही उनसे बढ़ता तो माता पिता और वे बच्चे के ही पित में है। मा-बाप अपने आपका इसीमें इतना उलझा लते हैं और इतने व्यस्त हो जाते हैं कि बाहरी लोगों में उनकी और उनमें बाहरी लोगों को आनंद के मनोरजन जैसे कोई रोज नहीं मिलती। यही सब कि वे पति पत्नी के तौर पर भी एक दूसरे में दो रख पड़ने लते हैं यह भी नहीं मिल पाता है।

ये सब यत्ति के ये से मन ही मन हा-जाते हैं। यह एक ऐसी यत्ति है जिसे उन्होंने गुन ही निर्गुन अरों पर लाद रखी है। इसके कारण वे बच्चे के प्रति भी स्नेहो लगते हैं। उस बच्चे ने तो कभी इनसे यह नहीं चाहा कि य ठीक लेनर दुनिया भर की दूसरी सभी बातों ही भुला बैठ। बच्चे पर इतना अधिक ध्यान देने के कारण मा-बाप उससे बहुत ही अधिक पाने की आशा कर बैठते हैं। इस तरह सब कुछ उलटपुलट हो जाता है। वास्तव में ऐसी कई बातों में गनुलन उनाये रगा के लिए यह जरूरी है कि बच्चे की ओर इतना ही ध्यान दिया जाय जितना कि वास्तव में उसने लिए जरूरी है। मा-बाप बच्चे की दरदरेय के अलावा अपने आमादप्रमोद, गपराप के मुनमुनिधा का समय भी निगल सकते हैं। इस तरह आप बच्चे को अधिक प्यार भी कर सकत और जर आप बच्चे के साथ हांग तो वह भी यह सरलता से देख सकेगा कि आप उसे पूरा पूरा स्नेह दे रहे हैं।

६ **मा-बाप द्वारा बच्चों से भी बदले में कुछ बातों की आशा रखना** — मा-बाप भी इसके बदले में बच्चे से कुछ बातों के पूरी किये जाने

की आशा तो कर ही सकते हैं। संतान पैदा करने का मतलब यह होता है कि  
 माँ बाप को अपनी सुख-सुविधा त्याग देनी पड़ती है इसलिए भले माता पिता  
 बदले में बच्चे से भी थोड़ा बहुत अपमान चाहते हैं और इस बात का होना जरूरी  
 भी है। ये यह तो चाहते ही नहीं कि उनकी संतान जिन ठहरेले काम में  
 है और जिसका वे सालाना पालन कर रहे हैं, यह ठहरे इश्वर लिए बन्धन  
 दे—यह हो तो फिर कहना ही क्या। वे बच्चों से यह चाहते हैं कि वे विदी  
 न जनें, प्यार से मिलजुल कर रहें, सुशील बने रहें, छाय ही माँ बाप के श  
 सिद्धांत हैं और आदश हैं उनको गुणगुणी पालन करने का तैयार रहें।  
 माँ बाप अपने ही स्वाध का भलाई के काम बच्चे में ये गुण नहीं देना  
 चाहते हैं। वे चाहते हैं कि उनका बच्चा बड़ा होने पर स्वयं मिलजुल  
 कर रहे और सुखी रह सके। जो मातापिता बच्चों को ऐसा उचित ब्यवहार  
 सिखाने में हिचकिचाते हैं—जो लोग 'गुरु ही चीन लेगा' के मन्त्र  
 सिद्धान्त को गलत दृष्टि से समझ बैठे हों या ऐसे माता पिता जो तरकीबों को  
 तड़ सना पसन्द कर लेते हैं और इस ओर ध्यान नहीं देते हैं अपना तो दंतो  
 है कि पढ़ी बठार होने पर बच्चा ठामे नफ्त न करने लगे—तो आगे  
 बलकर जब बच्चे की बुद्धि आगे सामने आयेगी तो फिर इनके लिए पढ़ाई  
 के अलावा और क्या बाकी रहेगा। ये मन ही मन जामुनकर रह जायेंगे  
 तन्त्रियो को मुल्ल भी नहीं बढ़ सकेगा। ये सब यह समझ भी नहीं सकेगे  
 के अब क्या किया जना चाहिये। बच्चा भी माँ बाप के ऐसे ब्यवहार  
 के कारण परधान हो जाता है क्योंकि यह अपने आपको आगामी के  
 इन्तज तो माता ही है। यदि गुरु ने गुरु नहीं लगाई मदी तो निर्दिष्ट  
 लकी आगे मदी हाथी बनी जयेंगी और यह विदी के लक्ष्य हो जायेगा।  
 लक्ष्य के लिए वह एक बच्चा का लक्ष्य को जगना चाहता है। माँ को उसे  
 भले हुए सदे रहना पड़ता है। बच्चा छोटे को लक्ष्य नहीं होता। माँ भी  
 लकी इस लक्ष्य की आशा का गुन बजाकर बजाकर कर लेती है लक्ष्य समझ  
 लता में बाधा नहीं पहुँचाना चाहती है। फिर भी मुल्ल मदीने के बच्चा  
 मदी यह लक्ष्य ऐसा बन ले लगे कि माँ को प्यारे ठोरे लिये बच्चे ने  
 लक्ष्यमी करनी पड़े। माँ इस लक्ष्य बच्चे का लक्ष्य भी ठहरे लक्ष्य लक्ष्य  
 ही। यदि माँ का लक्ष्य में ही लक्ष्य बच्चे लक्ष्य को बच्चा लक्ष्य माँ लक्ष्य  
 लक्ष्य ही नहीं लक्ष्य। यदि लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य  
 लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्य

बल्दी ही सही राखते पर आ जाता और मा बेटे के प्यार में रस गुला रता।

७ मा-याप की झुझलाहट भी स्वाभाविक — मेरे विचार में नव दम्पति को मा बाप बना की तैयारी में है, उनका यह आश होता है कि वे सही व्यवहार करेंगे, सहनशीलता की मूर्ति बने रहेंगे और निरपराध बच्चे को सदा अधिक से अधिक प्यार करते रहेंगे। यह बात सच में तो बड़ी अच्छी लगती है परन्तु व्यवहार में संभव नहीं है। मनुष्य के लिए ऐसा देवता बन जाना संभव नहीं है। माता लीजिये कि आपका बच्चा बच्चे भर से मुह पुला कर रोये आ रहा है और आपने उसे चुप कराने के लिए शांतिपूर्वक जितने भी प्रयत्न किये उनका कोई फल नहीं निकला और वह उसी तरह रोता ही चला जाता है तो आप ऐसे बच्चे के साथ अधिक देर तक सहानुभूति नहीं रख सकते। यह बच्चा आपको बिड़ी, डण्ड और बुरा लगाने लगेगा। अंत में आप अपने माध को कहें तक रोके रख सकेंगे। थोड़ी देर के निर यह मान लीजिये कि आपके एक बच्चे ने यह काम किया है जो उसे नहीं करना चाहिये, जिसे करने से उसे कड़ बार मना भी कर दिया गया है और वह भी इस बात को जानता है कि उसे ऐसा काम नहीं करना चाहिये, फिर भी यह कर बैठता है—जैसे किसी सामान को दू लेता है जिसके टूटने का डर हो और उसे तोड़ भी देता है या सड़क के दूसरे किनारे पर खेलने वाले लड़कों में शामिल होने के लिए यह सड़क के बीच चला जाता है। यह भी हो सकता है कि आपके द्वारा थोड़ा चीज दिलाने से मना कर देने पर वह जिद पकड़ बैठता है या अपने से छोटे बच्चे की ओर आपसे अधिक ध्यान देने के कारण वह ईर्ष्या के कारण उस बच्चे पर अपनी नाराजी जताता है। इसी तरह एक सरल सी भावना में यश ऐसा काम कर बैठता है और जब ऐसा बच्चा जानबूझ कर भूलें करे और उसे दुहराये भी तो आप कितने भी सहनशील हों धमराव की तरह शांत नहीं रह सकते। यह मानी हुई बात है कि आप ऐसी बात सहन नहीं कर सकेंगे। बच्चा भी इस बात को समझता है, और यदि आपने ऐसे मामलों में सही कदम उठाया तो बच्चे की किसी तरह की हानि भी नहीं होगी।

कभी कभी आपको यह समझने में देर लगगी कि धीरे धीरे आपकी सहनशीलता चरम सीमा पर पहुँच चुकी है और आपको क्रोध करना ही

पड़ता है। मुझ से ही बच्चा खीश व झुल्लाहट पैरा हा एसी दरमं कर रहा है। नाश्ते व समय वह खाने को लेकर मीनकारी छुड़ाने लगता है। दूध के गिलास में दूध पीने के बजाय खेल करने लगता है, उसे दूसरे बच्चे से बर्बाद लगता है, मना की गयी चीज को छूना है जो दूध भी मसती है, और उसे ताड़ भी डालता है या अपने मे छूटे बच्चे को उठाने की नाय दान है। आपन अब तक उसकी ये सब बातें मन ही मन बुझते हुए धीरे धीरे माय सह री पस्तु अब इसकी भी हद हा चुकी है और अब में बचाव ही किसी छुड़ी सी बात पर जो मले ही साधारण तौर पर उसके लिए दंड देने जैसी नहीं मानी न सकनी, आप अपना हाथ छड़ देती हैं। चाहे बा न आर इस पर गभीरता से परचाताप ही न्या न करें। आप इन बातों पर अपने बनी तो देखनी कि बच्चा मुझ से ही ऐसे काम कर रहा था जो बताते हैं कि मा बाप का बठार होकर उसे ठीक समते पर लाना चाहिये। आरत गुरु रत्ने का पत्र यह निकला कि एक के बा दूध गलत काम करने का उसका शायद बच्चा। यह भी हा सकता है कि बच्चा यह देखना चाहता हो कि उस को रोक भी सकता है या नहीं।

कभी कभी घर व बाहर की परेशानियों के कारण भी हम अपनी नीय या झुल्लाहट निरपराध बच्चे पर उतारते हैं। यह जीवन का एक महत्वपूर्ण प्रसंग है, परन्तु है पूरा पूरा सही। पिता त्पार से या बाहर से परेशान होकर घर लौटना है और अन्त झुल्लाहट के कारण घर में भीमतीनी पर घुरी ताड़ परेश पड़ता है। बच्चे में भीमतीनी ठपक कर अपना गुणा बच्चे का नि निमी बात या छुड़ी मा बच्चे पर पीट कर खान करती है और इस तरह रोक कर वह बच्चा भी अपनी नीय छुड़ी बनी का बन्ध पर उतारता है।

८ खीश या झुल्लाहट की भावना को स्वीकार करना अच्छा है —  
अब तक तो मा माता पिता का समय समय पर झुल्लाहट कर, व बच्चे ही दे उमड़ी जाता कर रहा है कि वेमे उनमें सहायकता की जरूरत है। समय समय पर और भी गहन उदा दुधा है और दायी में आता बच्चा बर्बाद है। बच्चा मा कर पिता पिता तार बच्चा व मा के प्रति उनका डाग बन्ध का जाने वाली नीय या दूध ताड़ की बर्बाद को नीय कर रहा है। वेमे माय पिता या अन्त बच्चे का प्रति सहाय से दान दान नीय है व हम यह भी बच्चा को दूध की दूधो स्वीकार करे। यह मा या इस बच्चे का बर्बाद है, बच्चा मा की नीय ने बर्बाद व मा को परेशान

कर रहा हो, वो ही अपनी सहेली से जिन्न करते समय जरूर कहेगी, भन ही हममें मशक का भी पुत्र क्यों न हो कि यह ऐसे सौतान बच्चे के साथ एक निमिष भी घर में नहीं रह सकती है अथवा ऐसे बच्चे को तो कमकर मार लमायी जाती वारिमे आति। कहने को यह कह मच कुछ कह सकती है, परन्तु यह हमारे साथ ऐसा बरहारा कभी गवा म भी नहीं कर सकती है। एक तरह से उसने हम चारों को खुद रीसार दिया है, दूसरे उसने हमें अपनी गहेली को भी बताया है। इस तरह उसने यह प्रकट करके अपने माता पिता पर छाया हुआ यह भार बहुत कुछ हल्का कर लिया है। इस तरह खुलकर माता पर लेन में उसे खुद भी यह पता चल जाता है कि कैसा बच्चा है, और उसे ठीक करने में कितनी कड़ाई की जरूरत है यह भी समझने में सहायता मिलती है।

माता पिता खुद ही चला कर बच्चों के प्रति ऐसे अमंभय आशय रखते हैं जो पाले नहीं जा सकते। ऐसे माता पिता कभी कभी बच्चे पर मोघ भी करते हैं परन्तु ये यह बात कभी नहीं मानेंगे कि एक अच्छे माता पिता के लिए कभी कभी ऐसा करना जरूरी है। इस तरह की भावना से ये लोग परेशान भी होते हैं। जब कभी ये यह देखते हैं कि बच्चों के प्रति ये मोघ करने लगते हैं तो ये अपने आपको सुरी तरह से दोषी समझने लगते हैं या कड़ाई के साथ माघ करने की इस भावना को रोकने की पूरी चेष्टा करते हैं। जब ये भावनाएँ इस तरह से दबायी जाती हैं तो ये दूसरे रूप में सामने आती हैं। इस तरह के विरोधाभासों के कारण उन्हें मानसिक तनाव, थकावट या सरदद रहने लगता है।

एक दूसरी भावना का घर करना भी अच्छी बात नहीं है। यह भावना है—बच्चे की मुग्धा के प्रति मग ही जरूरत से ज्यादा चोखता व चिन्तित रहना। यह भावना मन ही मन पापती रहती है और हमकी बाहरी हालत नहीं देखी जा सकती है। यह माताएँ ऐसी हैं जो यह कभी नहीं मानना चाहती कि उनके मन में बच्चे के प्रति विरोधाभास पनप रहा है। वे सग ही इस चिन्ता में गुलती रहेंगी कि उनके बच्चों को कहीं कुछ हो नहीं जाय। वे कार्यात्मक चीमारियों व सहकों पर भीतम हूँ व मायों के कारण होने वाली दुघटनाओं के कार्यात्मक स्तरों में डूबी चिन्तित रहेंगी। इसका फल यह होगा कि भय की भावना के कारण वे बच्चों को चारों ओर से अपनी ही छाया में समेट लगी, उन्हें एक पल भी अकेला नहीं छोड़ेंगी। इस तरह से पलने वाले बच्चे मग अपनी मा पर ही लदे रहते हैं।



अपनी मीस या इन्फ्लूएन्जा को स्वीकार नहीं करने के कारण जो समझदारी  
 पैदा होती है, मैं उनका चर्चा नहीं करने जा रहा हूँ क्योंकि ऐसा करने  
 से माता पिता में जो संताप की भावना पैदा हो गयी है वह कम नहीं होगी।  
 सीधे सी बात तो यह है कि जिस बात या काम से माता पिता को दुःख होता  
 है या चोट पहुँचती है, ठीक ऐसी ही बात या ऐसा काम करने पर भी उतना ही  
 असर डालेगा। जब मा-बाप ही यह सोचने लग जायेंगे कि इस तरह की जो  
 विरोधाभास की भावनाएँ हैं उन्हें स्वीकार करना उनका लिए कितना कठिन है  
 तो वह मानी हुई बात है कि बच्चा भी अपनी मीस, इन्फ्लूएन्जा, प्रोथेस  
 असंतोष का प्रकट करने में डरता रहेगा। यह उन्हें मजबूर करने में भी अस  
 नायेगा। शिशु चिकित्सालयों में ऐसे कई बच्चे आते हैं जो इस मानसिक  
 रोग के शिकार होते हैं। ये शिशुओं की कार्मिक बातों से भी डरते हैं। ये  
 बच्चे कीड़ा से डरते हैं, मूल जान और मा-बाप से अलग होना में उन्हें डर  
 लगता है। इन बच्चों की जाँच करने पर पता चला कि उनमें इस तरह की  
 भावनाएँ माता पिता के प्रति उनके मन में जो सामान्य कर्तव्य है उसे दबाने  
 रखने के कारण पैदा हुई हैं। ये बच्चे ऐसे यातायात में पकड़े हैं कि वे उन्हें  
 स्वीकार करने और गुलबंद करने का शायद भी नहीं कर सकते। यदि हम इसी  
 बात को दूसरे दृष्टिकोण से देखें तो यह कहा जा सकता है कि बच्चा उन माता पिताओं  
 के पास अधिक सुखी व सुख रह सकता है, जो बच्चे के प्रति अपनी मीस,  
 असंतोष या इन्फ्लूएन्जा को छिपाने नहीं हैं क्योंकि ऐसा ही सामान्य पावर वह  
 भी अपनी मीस, इन्फ्लूएन्जा का असंतोष को प्रकट करता है। यदि वह भी  
 पूरी आत्मा के प्रति मा-बाप अपना असंतोष, अविवशता से जगह तो वह ई  
 कारण नहीं कि माँ की देख की कठिनाई ही नहीं—एक मुक्त हित है। अपने  
 पक्षों के से अस, वातावरण में आ जाता है, और ऐसा लगता है कि असंतोष  
 के शीत माता वही नहीं ही न हो। गले बहुत का यह मतलब नहीं है कि  
 अन्य दृष्टि के दृष्टि में विस्तृत करना हो जाये। गंगा तो बसल रही रहता है  
 कि आन प्रोथेस, इन्फ्लूएन्जा का असंतोष का प्रकट करने में नहीं दिखता है।  
 इसका मतलब यह कहना नहीं है कि बच्चा के प्रति माता का विरोधाभास  
 प्रकट करने है ये मानी ही नहीं हैं।

अपना असंतोष प्रकट करने में ऐसे माता पिता भी दिखाई देंगे जो बहुत  
 ही दृष्टि हैं, माता ही दृष्टि के प्रति इन्फ्लूएन्जा भी होती है। एक तरह की दृष्टि  
 जिससे अपना असंतोष के छिपाने की दृष्टि के लेकर भी बच्चे का कारण रहे,

उनके साथ मारपीट भी करेंगे। हम तरह की हरकतों के लिए इन्हें न तो शर्म ही आएगी और न ये कोइ बदनामी बनायेगा। मरा सम्बंध तो उन माता पिता से है जिन्हें गिला में अपने बच्चे के लिए ममता और प्रेम का सागर है। ऐसे ही लोगों के स्वाभाविक असंतोष व छुड़नाहट की बात भी कर रहा हूँ।

ये मां शर जिनकी अपने बच्चों में ममता है और वे उन्हें दृष्टि से चाहते हुए भी उनको रोकते हुए रहते हैं या उन पर अधिक दाब करते हैं ये अपनी माननाओं के तनाव से पीड़ित हैं। इन्हें किसी मार्गदर्शक या किसी शिक्षु दिशाना से सलाह लेनी चाहिए। गिला से इसकी मरा परि ५७० में की गयी है।

• बच्चों की भले बनने में मन्त्रि —सभी बच्चे चाहते हैं कि वे अच्छे में अच्छे बनें। मैंने ऊपर ज वित्तर के साथ स्वीडा, असंतोष और छुड़नाहट की चचा की है उसका गलत असर भी पड़ सकता है। हममें से एस बहुत से लोग जिनकी गररफी की गाड़ी बड़ मजे से चल रही है, कभी कभी कुछ मोड़ों पर बुरी तरह रीश उठते हैं। परन्तु यह किसी गिन ही होता है, रोचना नहीं। हम यह महसूस भी करते हैं और चाहे नहीं भी करते हों, फिर भी शुरू में ही अगर किसी गलत काम पर बढ़ाई के साथ बच्चे को उमरे करने से रोक द या उन्हें थोड़ा अकुश में रखा तो हम इस 'रीश' को उस गिन तो कम से कम टाल ही सकते हैं। इस तरह की क्लोमता और अकुश रखना भी मा बाप व प्यार का ही एक अंग है। उनका मतव्य है कि समय पर यह थोड़े बहुत कठोर भी रहें। इसके कारण बच्चे भी सही गह पर रहेंगे और सग प्यारे लगेंगे जिससे रीश या छुड़नाहट नहीं बढेगी। बच्चे भी बदले में हमें चाहेंगे क्योंकि ये भी मारपीट और दूसरी तक्लीफों से बच जाते हैं।

## माता पिता की स्वाभाविक शकाए

१० गर्भकाल के बारे में भावनाए —मातृत्व के बारे में हम यह आदश मान बैठे हैं कि उस महिला की मुशी का क्या कहना जिसे यह पता चलता है कि वह बच्चे की मा बनने जा रही है। वह अपना सारा समय आने वाले शिशु के मुसद सपनों में गिता देती है और जब उस नये प्राणा का आगमन होता है तो वह हँसते हँसते मुखपृवक मा की भूमिका ग्रहण कर लेती है। कुछ अश तक यह सग सही है। परन्तु कई महिलाओं में इसके विपरीत भी



कता उगमें प्रथम से निरन्तर ऐसी शारीरिक शक्ति है। क्या वह नये आने वाले के लिए इतने ही साधन पुनः सहेगी? पिता भी मन ही मन ऐसी गफाओं से घिरा रहता है, जैसे जब उसकी पत्नी बच्चों में व्याग ग्राही रहती है, उसे ऐसा नरक पड़ता है मानों आनन्द उसकी पत्नी की अलसता पर रही है। गेना मातलों में पति या पत्नी के किसी भी तनाव में एक दूसरी ही भावना निगलाने के रूप से पर नियंत्रित रहती है। उनमें से हर एक यह साबित करता है कि वे जो उपाय में व्याग अपना समय देते हैं या अपना त्याग करते हैं उन्हें अपने में सुख और सुख सगुणा या प्रतिहार अग्रिम निम्नता चाहिए। 'म' यह नहीं चाहता है कि इस प्रकार की प्रतिक्रिया चांगन में अतिशय रूप से होती ही हो। 'म' तो पत्नी आरक्षी या प्रियवास ग्लाना चाहता है कि अच्छे माता पिताओं का भी ऐसी चरित्रों में स गुणना पता है और इनमें से वह मामला में यह प्रभाव अधिक दिनां तक नहीं टिकता। माता जो यह खाल बनाये हुए थे कि शिशु ठाढ़ निर परेशानी व शान्त का कारण बनेगा, सब नहीं होता क्योंकि जन्म लेने ही शिशु ऐसी कोश भावना ही नहीं दशाता, या हो सकता है कि माता पिता तब तक उसकी आवश्यकता की पूर्ति जुगों में मकन हो गय हो।

१० शिशु के प्रति प्रेम का धीरे धीरे उदय — ऐसी बहुत सी महिलाएँ हैं जो गभवती होने पर गम और खुशी से कभी नहीं समझी हैं। परन्तु उनके लिए भी यह कठिन हो जाता है कि जिस शिशु को न तो कभी उसने देखा है, न उसका नामीप्य ही अनुभव किया है उसे एकाएक चाहने लग जाये। जैसे जैसे शिशु अपने अग हिलाने डलाने लगता है, मा भी यह समझने लगती है कि यह वास्तविक प्राणी है। जैसे जैसे प्रेम का समय धीरे धीरे निश्चित आता है तब तक वह मानी शिशु के जाने में आवश्यकता से सोचने लग जाती है। उसके विचारों का सार उस शिशु के पालन पोषण से अधिक सम्बंधित रहता है।

बहुत सी ऐसी महिलाएँ जो अपने पहले गभवत्ता के पूर्व अच्छे पैदा करने से घृणा करती थीं (ऐसे लोगों की संख्या में आज भी कोढ़ कमी नहीं है) वे भी यह स्वीकार करती हैं, कि कुछ ही समय पश्चात् शिशु का जन्म के पूरा ही वे पुरानी भावनाएँ त्याग देती हैं और शिशु के प्रति उनकी ममता एक नया ही रूप धारण कर लेती है।

अधिकतर यही आशा रहती है कि हमारी भावनाओं के अनुकूल ही फल

निम्नलेगा, परन्तु कभी कभी ठीक निराशा सामने आती है, क्योंकि ये मानाष्ट्र के अनुमर्षी नहीं होती हैं शिशु के काम लेते ही बुरी तरह से परेश होती हैं। ये हमका तत्काल ही अपने रक्तमांस के रूप में अपना अंगार रोह से मुक्त करना चाहती हैं। ये अपनी मातृश्रम की गहराई भावना प्रकट करती हैं। परन्तु बहुत से मामलों में माताओं में ऐसी भावनाएँ शिशु के काम के प्रथम दिन या काम के एक सप्ताह तक दिखायी नहीं देती हैं। इसके विपरीत वह एक धीरे धीरे बहने वाली यहन गति है जो तब तक पूरी नहीं होती जब तक कि मा शिशु के साथ थोड़ा बहुत पुलकित नहीं होता। हममें से बहुतों को यह सिखाया गया है कि काम लेने वाले शिशु के बारे में यह कहना करना कि यह लड़का होगा या लड़की उचित नहीं है, क्योंकि हो सकता है कि हमने जो सोच रखा था उसका दूसरा ही स्वरूप दिखायी दे। मैं इसको अधिक गंभीर बात नहीं मानता हूँ।

हम भविष्य में जाने वाले अपने शिशु को-लड़का अपना लड़की के रूप में कहना दिये बिना-प्यार नहीं कर सकते, नहीं तो हम दिये में परमा काम है। मंग विचार है कि सभी माता पिता गम बाण के समय ही लड़के अपना लड़की में से एक का पहले से ही चयन कर लेते हैं। अपने ही बहुत से मा बाप यदि उनकी बहना का शिशु नहीं हुआ तो भी उस प्यार करने का तैयार रहते हैं। अतः आरम्भ ही मा भ्रम होती है कि शिशु की कहलना में भ्रम रहने और यदि यह आरम्भ करना के विपरीत हुआ तो अपने अपना इस पर दोषी मत मानिये।

१३. मातामहलान शिशु के बारे में भ्रमन चलाना आनाथ क्यों? — क्या माता पिता अपने सभी बच्चों का एकसा प्यार करते हैं। यह एक ऐसा सवाल है जो समझाया गया बिना भी भी परेशान किया है, क्योंकि वे जानते हैं कि वे ऐसा नहीं कर पाते। अब वे इस विचार अपनी बहना का बचाने हैं, जो माता के लिए अविनाशक बात है। यह है जो उनका काम है नहीं एक ही। वे जानते हैं कि वे अपने अपने सुने के लिए वे अपने से अपने से अपने से, और वे अपने विचार अपने भी करती हैं। परन्तु सभी अपने एक से नहीं होते, उनमें अलग अलग हुए हुए हैं। शिशुओं के काम के प्रथम पक्षों धारा में उनके बहुत कम हैं। क्योंकि उनका सुना है और। अपने और और उनमें (शिशु के) पूर्ण रूपों का आनाथ हो सकते हैं। इस शिशु के माँ इस माँ के विचारों के लिए अपने माँ के लिए है। हमने

कारण ये अपने को अपराधी समझते लगते हैं, विशेषतया उस समय जब उन्हें इस रीति का कोई उचित कारण शत ३ हो। एक मा का कहना है, "इसकी यही बात मुझसे गलत गस्ते पर टपलती है। मैं तो लगातार इसके प्रति नम्र होने की काशिश करती हूँ तथा इसमें बुरे आचरण की ओर ध्यान नहीं देती हूँ।"

१४ अस्तन्तोष के कुछ कारण —माता पिता कभी कभी किसी एक बच्चे को लेकर गलत गस्ते पर चल जाते हैं तथा इनका ऊपरी तौर पर पता नहीं चलता—ऊपर ११ वें परिच्छेद में इसके कारण बताये गये हैं, मसलान् माता पिता इस नये शिशु के लिए तैयार नहीं थे और यह भी हो सकता है कि उनमें अस्वाभाविक पारिवारिक तनाव भी हो रहा हो, उद्धाने मन में घुसके घुसके जो चलना कर रहीं थी उससे यदि विपरीत बच्चा पैदा हुआ हो तो यह भी अस्तन्त व का कारण बन सकता है। मान लो कि ये सुन्दर सी बालिका की कल्पना कर रहे थे जबकि उसकी जगह लड़का पैदा हो जाता है या ये एक सुन्दर लड़के के बजाय एक साधारण लड़की को पाते हैं जबकि एक ओर उनके सभी शिशु इट्टे-इट्टे हो, परन्तु यह नया बच्चा मरियल जैसा पैदा हुआ हो या यह शिशु कई दिनों तक पैर में या आर्ता में दर्द के कारण विल्लाता रहता है और मा बाप ये उसे चुप कराने के तरीके सत्र बेकार हो जाते हैं तब मा बाप नाराज होएंगे कि उनका शिशु छद्मपुष्ट नहीं है या काम की तरफ रुचि नहीं रखता। इसके विपरीत मा इसलिण नाराज रहती है कि बच्चा पट्टा लिग्नन में मन नहीं लगाता, यह कोई मतलब नहीं रखता कि माता पिता समझदार हैं। ये जसा नमूना चाहते हैं विसा धड़का कर नहीं मगा सकते हैं। मनुष्य होने के नाते इस तरह की अटपटी कल्पना होना स्वाभाविक ही है और ये जब इससे निराश हो जाते हैं तो इसका उपचार ही क्या है। जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है वैसे वैसे वह हमें उन जाने अनजानों की याद दिलाता है जैसे छोटा भाइ, बहन, पिता या माता जिनके कारण कभी कभी हमारा जीवन भी कठोरता में से गुजरा था। एक माता का पुत्र ठीक उस मा के भाइ (जिसके कारण वह परिवार का प्यार न पा सकी) की सी कुछ आत्में रखता है। जैसे उसका भाइ पहले अपने बालों में नये दग के लच्छे डालता था और ऐसे लच्छे उसके खुद के बालों में भी होते हैं परन्तु वह कभी यह नहीं जान सकेगी कि वास्तव में उसके नाराज रहने का यह एक कारण है।



बैठी कि वास्तव में उसे कोई बीमारी है। दूसरी महिला यह सोचती है कि उसका पति उसका लिए अजनबी हो गया है। का-काइ यह भी सोच बैठती है कि उसकी सारी सुख-सुख ही गइ हो गयी है। इस तरह निराशा की भावना शिशु के पैरों से फूटती जा रही है। यह इसका कई दिनों का नहीं भी होती है। ऐसी भावनाएँ साधारण तौर पर उसी समय होती हैं जब माँ अस्पताल से घर लौटती है। वहाँ पर वह कई दिनों तक इस अजनबी का इतना कर रही थी। यह बात ही घर के कामों और दूसरों की देखभाल में पुनः जानी है। यह काम ऐसा नहीं है जिसका कारण यह होता है। यह काम तो ऐसा है कि कुछ दिनों के लिए यह किसी से भी करवा सकती है। यह तो सारे घर के काम का पुनः समझाने की जिम्मेदारी की भावना तथा उसके साथ बच्चे की देखभाल ऐसी है जो उसे होता है देती है। इनके अलावा प्रत्येक के कारण शारीरिक परिवर्तन तथा वह नयी दृष्टि के कारण भी उसकी भावनाओं को कुछ इस तरह छोड़ पहुँचती है।

बहुत सी ७मी माताएँ भी हैं जहाँ कभी भी इन गिनों इतनी इताश नहीं होती कि हम उन्हें अगहाय ही मान बैठें। आर खुद सोच सकते हैं कि ऐसी अहचिह्नर गता का उद्गार कितनी भारी भूल है जब कि ऐसा कभी होता ही नहीं है। इसका कारण भ जो समझ पाया हूँ यह यह है (तथा वह माताओं ने कहा भी है)—“जहाँ तक मैं सोचती हूँ कि यदि मुझे ज्ञान होता कि य भावनाय साधारण है तथा क्या गिन डिग्न जाती नही है तो मैं इसके लिए कभी इतना घबराती नहीं और न निगह ही होती। मैंन ता राख लिया था कि मेरा जीवन क्या ये लिए हमारे रूप में दल चुका है।” यदि आर यह जान लेती हैं कि बहुत से लोग भी ठस घड़ी से गुजर चुके हैं और ऐसा चेकल थोड़े ही दिन रहता है तो निश्चय ही आप ऐसे मामलों में कभी भी नहीं घबरायगी।

यदि आपको अधिक निराशा मालूम होनी हो तो मन बहलाने के लिए आप शुरू में एक दो माह शिशु की लगातार देखरेख में ध्यान दीजिये, विशेषकर उस समय जब कि वह बहुत रोता हो तो कोई सिनेमा चली जाइये, गगार करवाइये, अपने लिए नया साड़ी या ब्लाउज खरीजिये। अपने किसी अच्छे मित्र से कभी कभी मिलने चली जाइये। यदि बच्चे को रखने वाला कोई नहीं हो तो उसे भी अपने साथ लेती जाइये या अपनी पुरानी सहेलियाँ को घर बुलाइये। ये सब बातें आप पर दवा का असर करगी। यदि आप निराश हो चुकी हैं तो आप यह बातें करना पसन्द नहीं करेंगी। परन्तु आप सहायक





का अधिक संवेगनाशील या पदीलिनी महिलाओं पर गहरा असर होता है।  
 यौभाग्य से ऐसी भावनाएँ अधिक नहीं दिक्ता हैं।

मा के घर में कभी कभी एक दूसरे की दृग का परितर्जन नज़र आता है।  
 पहले अस्पताल में मा को नर्सों के सहारे अधिक रहना पड़ता है और शिशु-  
 परिचर्या में ये जो योग देती हैं इनके कारण माताएँ उनका आभार भी मानती  
 हैं। सभी एकाएक उसके मन में दूसरी तरह के विचार उठ आते हैं और  
 वह यह महसूस करने लगती है कि वह खुद शिशु की देखभाल करने में  
 समर्थ है। वह मन ही मन इससे असंतुष्ट रहती है कि नर्सें शिशु को उसे नहीं  
 समझाने देती हैं। यदि घर पर भी कोई कुशल नस हुआ तो उसे भी वहाँ  
 ऐसे ही यातायात में से गुज़रना पड़ेगा। निश्चय ही मा के हृदय में अपने  
 शिशु की देखभाल की भावनाएँ पैदा होना स्वाभाविक ही है। शुरू में ऐसी  
 भावनाएँ क्यों पैदा नहीं होती, इसका कारण यह है कि उस समय मा अपने  
 आपको इसके लिए अधिक शक्तिहीन पाती है। जैसे जैसे उसमें शक्ति  
 आवेगी उसका यह निश्चय दृढ़ होता जायेगा और ज़्यादा उसमें साहस लौटेगा  
 वह मा के रूप में अपनी योग्यता प्रमाणित करने के लिए आगे आवेगी।

## पिता की भूमिका

१८ पुरुष पर पत्नी के गर्भवती होने की प्रतिक्रिया — विभिन्न  
 स्वरूपों में पति पर इसकी प्रतिक्रिया झलका करती है। ऐसे समय में अधिकांश  
 दंपति गर्भवती को अधिक से अधिक सुरक्षित रखने, विराह व नयी सृष्टि के  
 प्रति गौरव व प्रसन्नता अनुभव करने और भावी शिशु की खुशी में अधिक  
 लीन रहते हैं। परन्तु इस चित्र का एक दूसरा पहलू भी है। पति के मन में  
 यह भावना पैदा होने लगती है कि उसे अब एकाकी अधिक रहना होगा।  
 जैसा कि एक छोटा शिशु मा के प्रसवकाल में अपने को एकाकी मानने  
 लगता है।) उसके ये भाव पत्नी के प्रति बेरुलाई में झलकते हैं। वह अपने  
 मित्रों के साथ घर के बाहर अधिक समय कटना पसंद करता है या दूसरी  
 ओरतों के साथ चर घाटता है या मन बदलाव करता है। इस तरह की  
 प्रतिक्रियाओं से पत्नी को किसी तरह की सहायता नहीं मिल पाती है  
 जो इस अनजाने जीवन में प्रवेश करते समय अधिक प्यार पाने की भूखी  
 रहती है।

पति भी जब पत्नी के पहला शिशु होता है और वह अस्पताल में होती है—



ध्यान भी देने से परानु यही भी स्फूर्ति प्राप्त हो जाता है।  
 जब वह अपनी पत्नी और शिशु को दृष्टि करता है तो अस्पताल वाला उसका  
 परिवार के सुविधा के रूप में स्वागत नहीं करता है। उसने निश्चय यह ठीक  
 दूसरे भेद करने वाला सामान्य भी तरह ही है कि वह अस्पताल का मुख्य निश्चित  
 सारांश निश्चय करने पर प्रवृत्त है। उस अस्पताल का प्रत्येक आने का समय  
 आता है तो माँ (पत्नी या नानी या दूसरे सहायक परिवार) का साथ ध्यान शिशु  
 का आरंभ होता है और पिता का काम या रजः एक दुसरी जगह रह जाता  
 है। उसे काम का महत्त्व नहीं है कि इस समय पिता का स्वागत होना  
 स्वागत या उसे कुछ अधिक महत्त्व मिले। पैदल नहीं करता है कि पिता अपने  
 को रोग की तरह ठहरायेगी नहीं पाकर निराश होता है।

१०. **आरम्भ के दिनों में घर पर पिता के अत्यधिक के अयमर —**  
 इस पर आश्चर्य किया जाय ऐसी बात नहीं है कि पिता के माँ में—  
 पत्नी और शिशु का लेकर, प्रत्यक्ष, अस्पताल की मातामही, तथा उसके  
 साथ घर में जा जाता है। उल्टे काग—यह तरह की भावनाओं पैदा  
 होती हैं। तथापि उसे यह बात समझना चाहिए कि उसकी भावनाओं को  
 इतनी जोर नहीं पहुँचती है जितनी कि माँ की भावनाओं को अस्पताल  
 के घर लौटने पर पहुँचती है। उसकी हालत तो ठीक उस बीमार की तरह  
 हो जाती है जिसका माँ को आपश्चन किया गया हो। उसके शरीर की  
 मनाइट, प्रशिक्षण व प्रशिक्षण में बहुत कुछ परिवर्तन हो जाता है। यदि वह  
 उसका पहला शिशु है तो वह नितातुर रूप बिना नहीं रह सकती। पहले  
 पहले क्या भी शिशु क्या न हो वह उसकी शारीरिक शक्ति व भावनाओं पर  
 अधिक भार डालने वाला होगा। बहुत से मामलों में पुरुष जो मन ही मन  
 साक्षता रहता है उसकी अपना महिलाओं की चिन्तातुर भावनाओं की शक्ति  
 बाहर में ही निभायी दे सकती है। इसका मतलब यह है कि इस समय ऐसी  
 महिलाओं को उनका पति की ओर से पूरी सहायता व आराम की जरूरत है।  
 शिशु पर अधिक से अधिक ध्यान देने के कारण बदले में उन्हें अपने पति से  
 ज्यादा से ज्यादा सहयोग मिलना चाहिये। कुछ अंश में ऐसी सहायता  
 व्यावहारिक सहायता होनी चाहिये—शिशु की दस्तमाल, घर के कामों में  
 अधिक से अधिक सहायता आदि। इससे भी बढ़कर नतिक सहायता—धीरज  
 बनाये रखना, उसके कष्टों व निष्ठा को समझना, सराहना के शब्द, प्रेम का  
 व्यवहार बहुत जरूरी है। पिता का काम उस समय और भी अटपटा हो



जो उससे रिताग में चपरा फा रही है और यह यह सोचता है कि इन शकाओं पर उसकी पत्नी जरा भी ध्यान नहीं दे रही है। इसमें डाक्टर को भी गुराही होगी। कई रिता ऐसे भी हैं जिनकी तारु भी यह सुनते ही सिद्ध बाती है कि जरा आर भी बच्चे की दगनाल में हाथ बगें। ऐसे लोगों को मकसूरी इस फा में टपेलने से बंद साम नहीं। इस से बहुत से 'मर्' अपने बच्चों में दाद में जा कर रुचि लेते हैं, "जब य ठाँ यास्ताव में आदमी की तरह लगना लगते हैं।" पन्तु बहुत से लोग ऐसा हाते हैं जो इन कामों में गाढ़ी शर महसूस करते हैं। ऐसे लोगों को प्रोत्साहन व उत्साह दिलाने की जरूरत है। रिता के कतरा के सम्बंध में बहुत सी सामग्री परिच्छेद ४६० से ४६३, ४७७, ४७७ मे ४०० में भी है।

## नाना नानी व दादा-दादी के साथ सम्बन्ध

२१ नाना-नानी व दादा-दादी यही अच्छी मदद कर सकते हैं—ये लाग नय 'माता रिता' को सभी तरह से सहायता पहुँचा सकते हैं। उन्हें अपने पोते-पोती या नाती-नातिनों से बहुत अधिक सुग मिलता है। वे कभी कभी चला कर यह पूछ बैठते हैं, "मैं तब तरह अपने इस शिशु से सुग पा रहा हूँ, क्या उस अपने बच्चों में क्यों नहीं ले सका? उस समय मैं बड़ा कड़ा बनने की कोशिश कर रहा था क्योंकि तब मैं अपनी जिम्मेदारी से दबा हुआ था।"

दुनिया के लगभग सभी देशों में इस मामले में दादी-नानी विशेष या कुशल जानकार समझी जाती हैं और एक नयी नयी मा तो यह मान कर चली है कि जब कभी शिशु के बारे में फाइ शिफायत होगी अथवा उसे इसके लिए जरा सी सहायता चाहियेगी वह अपनी मा से मदद ले सकती है। जब इस तरह एक नयी 'मा' का अपनी मा या सास में इतना विश्वास हो तो उसे केवल सलाह ही नहीं मिलती बरन् अच्छी तरह से सहायता और राहत मिल जाती है। अमरीका में नय माताएँ अपनी मा या सास से सलाह लेने की अपेक्षा पहले डाक्टर की सलाह व सहायता पसन्द करती हैं। अशत यह इसलिए होता है कि यहाँ लोग अक्सर अपने निजी मामलों में विशेषज्ञ—डाक्टर, स्कूल में अभिभावकों के मागन्थक, विवाह सलाहकार, सामाजिक फायरुता, मनोवैज्ञानिक, धार्मिक पादरी—से सलाह अधिक लेते हैं। इसके साथ साथ वे लोग यह भी मानकर चलते हैं कि इस मामले में दिनोदिन







वैज्ञानिक प्रानि हो ही है, अतएव ये नये माता पिता बन्नि यह सोचें कि उनकी मा ने आज से बीस दश पहले ऐसे ममका में हाथ डाला था ता उसका ज्ञान व अनुभव सिद्ध हो हुआ हो सकता है। वे अपने आप को तथा दुनिया का यह बनाना चाहते हैं कि वे खुद अपनी जिन्दगी आप बना सकते हैं। उन्हें यह दर लगा रहता है कि माता पिता उन्हें भी छोट करने मानकर “बया करना होगा” यह बताने लगते और ये लोग बारिश उठ हालत में अपने का पहुँचाना नहीं चाहते।

२२ तनाव की स्थिति साधारण होती है—यह परिवारों में माता पिता और बच्चों में अच्छा सम्बन्ध पाये जाते हैं। परन्तु यह परिवार वस भी होते हैं जिनमें बहुत गहरा मतभेद होते हैं। सभी परिवारों में थोड़ा बहुत तनाव अवश्य होता है, परन्तु पहले शिशु की देखरेख के मामले का स्वर परिस्थिति व आपसी मजबूत से यह समाप्त भी हो जाता है।

ऐसी युवती मा को ही यह सौभाग्य मिल पाता है जो स्वाभाविक रूप से आमविश्वासी हो तथा दूसरों के कहने सुनने पर आपत्ति प्रकट नहीं करती हो। ऐसी मा जब भी जल्द होती है अपनी मा या पाप को आवाजी से मदद करने के लिए राती कर सकती है। जब कभी मा या पाप गुर बला कर काह पुता दे और ‘मा’ यदि ठग ठीक समझ तो मगूर कर ले अन्यथा उसे होशियारी से ढाल दे और अपना ही तरीका जारी रखे। परन्तु बहुत से नये ‘मा-पाप’ को इस तरह का अनुभव पहले पहल नहीं होता है। जिन तरह किसी भी नये काम में सभी लोगों को पहले पहले डरना पनी रहती है, वही हालत इनकी है और जरा सी भी आशोचना इनको अलग लगती है।

बहुत से बच्चे अपने सुनाइए व ही इस बात का अच्छी तरह म ज्ञान जाये हैं और पचाउमय कम से कम इतना जानें कि न के प्रत्यक्ष परत हैं। इसका कारण ये लोग अनुभवी हान हैं, य यह भी जानते हैं कि इन मां के में उनका ज्ञान अधिक है, वे जाना हा नदे मुझ का लिए मे, जानते हैं। ऐसी हालत में वे अपनी राय प्रकट करने की इच्छा का नहीं बना गया है। वे लोग इस बात का अनुमान में लगाते हैं कि उनके समक्ष में जिस तरह बच्चा की दयालता की शक्ति की उस तरीके और ज्ञान के ज्ञान में अक्षय प्रकाश का ज्ञान हो गया है—इसका कारण का ज्ञान है। यह पदकि, पदों का काम मानने देवी की ज्ञानी अनुमान, माता में अनुमान—वे ऐसी बात हैं जो उतावलाप में नहीं थी।

भी पगल, या इनामल पे टब, अथवा चौड़ी नहाने की कढ़ाईनुमा बाट्टी में नहाया जा सकता है। आप चाहें तो उसको पीटो या चौड़ी पर त्रिष पर घुम बैठती हो, नहाना सकती हो और यहाँ उसे कपड़े भी पहना सकती हो। काटबोट की चौड़ी शिथिले पाये मजबूत हो अच्छा काम दे सकती है। पानी पे नल लग हाथ मुँह धोने पे टब (बिस्) में भी नहानाया जा सकता है। आप उस समय अपने बैठने पे लिण ऊँचा स्टूल चीन सकती हैं। पात्रों में ऊँचे दासों पर एत नहाने पे टब मिलता है जिन्हें मोड़कर रखा जा सकता है। यदि तुरीन सहा और उसको रखने की घर में जगह हो तो यह अधिक सुविधाजनक होता है। इसमें चीन पे टब का हिस्सा वायुमूक होता है जो चार या तीन ऊँचे पायों पर टिका रहता है। यह इतना ऊँचा होता है कि बच्चे को नहलाते समय आपकी कमर नहीं दुगेगी। जब नहाना सतम हो जाता है तो इस टब पे ऊपर ही टबन पे तौर पर सपाट कल्लान का पर्ना होता है त्रिष पर शिशु कोलिगकर ढोला जा सकता है और यहाँ उसे कपड़े भी पहनाये जा सकते हैं।

### ३३ दूसरी जरूरतें

सेफ्टी पिन्नें,

शिशुओं के लिए विशेष तौर पर बना गुदा में रखने का धमामीटर,

डाक्टर की काम में आने वाली अच्छी दूची हुई रुई।

आप एसी तरह की रुई रुई एक पाँच से लीजिये। इसके आप छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिये। इनसे उसपे नाक का मल व फान पे बाहर का भाग साफ कर सकती हैं। सींग हाथ अगुली व अंगुठे पे बीच रुई दबा कर आप कड़े हाथों से उसे नाक व फान के बाहरी भाग में फिरा कर मेल छुगायें।

विटामिन ड्राप्स (तरल) ए बी सी और डी विटामिन (तरल) की सूरत अकसर हाँती है। आप अपने डाक्टर से सलाह लीजिये कि कौन सी अच्छी रहेगी।

शिशु के मल के कपड़े धोने की बाल्टी। यह इतनी बड़ी होनी चाहिये कि इस में कम से कम तीन गैलन पानी भरा जा सके तथा इस टग की बनी हो कि इसे जग नहीं लगे तथा इस पर टबन भी होना चाहिये। महिलाएँ दो बाल्टी रखना पसन्द करती हैं। एक गीले

तक उनके प्रसव नहीं हो जाता है। समय के पहले ही सारा सामान छुटा लेना और उन्हें ठीक तरीके से रखने के कारण बहुत सा भार हल्का हो जाता है। कई महिलाएँ जब वे शिशु की देखरेख खुद करने लगती हैं, तो अधिक यथावत् महसूस करने लगती हैं और उन पित्तों के बहुत ही गिरी सी गिरी हालत में होती हैं। उस समय एक छोटा सा काम भी (मानो दूध पिलान की चूखनी-निपल-खरीदना भी) बड़ा भारी काम लगने लगता है। ऐसी कई माताओं ने निजकी हालत गिर गयी थी बाद में मुझे बताया, "अगली बार मैं सारी चीजें समय के पहले ही शुग लूँगी। सभी चीजें, निना और कपड़ों से लेकर साधुन व अन्य सामान भी भराने से रखे हुए मिलेंगे।"

घरों की देखरेख के लिये कौनसी चीजें जरूरी हैं, इनके बारे में कोई तथीयता नहीं है, फिर भी इस बारे में कुछ सुझाव यहाँ दिये जा रहे हैं।

३१ सोने का पलना —आप शिशु के लिए सुन्दर कामरात व रशमी कढ़ाई का पलना लेना चाहती हैं, परन्तु आपको इनसे कुछ भी लेना देना नहीं है। उसके लिए तो दस पेयल इतनी ही बरकत है कि उसकी अगल बगल में ऐसी ओट रहे जिससे वह पार नहीं छूटक पड़े। बिजौरी के लिए चटाइनुमा ऐसी गढ़ी हो जो गुच्छरी हो। इसके साथ ही पीर में से प्रवृत्त व थोड़ी सस्ता भी हा। क्लास पासना, जरूरी की अवका बाजार में मिलने वाली उपयुक्त टोकरी, गहरी टराब इसके लिए काम दे सकती हैं। रबर या क्लो की बनी विट्रिनिंग देखने में जरूर आती लगती हैं परन्तु वे बहुत पक्का दामों की होती हैं। (इसके अलावा क्लो की विट्रिनिंग शिशु के लिए कभी कभी बीनारी का कारण भी बन जाती है।) इस तरह के रतारे व इनके के लिए उस पर वायु मुखित (फयर राइट) थेली चढ़ापी जा सकती है। आप खुद ही घर पर किसी पुराने कबल की तह करके उसके किनार सँकर बीच में घाग टाल कर उसकी विट्रिनिंग बना सकती हैं। इस तरह की विट्रिनिंग का काम आप किसी नरम तखिये से लेने की कोशिश मत करना। इनके कारण कभी कभी बच्चा घबरा जाता है या उसकी गोंग रुक सकती है। प्यार की लड़कियों की दृष्टि (इन्हें काम में लें ता) के कारण बच्चा बच्चा देना चाहिये, जिससे शिशु अपना हाथ गिराये तो उसके खाट नहीं लगे। तबक फिर क नीचे तकिये की सम्मत नहीं गहरी है इसलिए उसके सर के नीचे तकिया नहीं लगाना चाहिये।

३२. महलाने का टय व कपड़े पहनाने की सीधी —शिशु को निरु

भी पगत, या इनामल पे टब, अपना बौदी नहाने की कपड़ेनुमा चाल्टी में नहालाया जा सकता है। आप चाहें तो उससे पीछे या बौदी पर बिश पर तुम बैठती हो, नहाना सकती हो और वही उसे कपड़े भी पहना सकती हो। फाउन्ट की स्त्री बिश पाये मप्रभू हो अच्छा काम दे सकती है। पानी के नल लग हाथ मुँह धोने के टब (सिंक) में भी नहालाया जा सकता है। आप उम समय अपने बैठने के लिए ऊँचा स्टूल खींच सकती हैं। बाजारों में ऊँचे दानों पर एसे नहलाने के टब मिलते हैं जिन्हें मादकर रखा जा सकता है। यह खरीद सका और उसको रखने की घर में जगह है ता यह अधिक सुविधाजनक होता है। इसमें पीन के टब का हिस्सा वाटरप्रूफ होता है जो चार या तीन ऊँचे पाया पर टिका रहता है। यह इतना ऊँचा होता है कि बच्चे को नहाते समय आपकी कमर नहीं दुगेगी। जब नहाना खत्म हो जाता है तो इस टब के ऊपर ही टक्कन के तौर पर सपाट फ्लान का पर्दा होता है बिश पर शिशु कालिंगकर पोछा जा सकता है और वही उसे कपड़े भी पहनाये जा सकते हैं।

### ३३ दूसरी जरूरतें

सेफ्टी पिन्,

शिशुओं के लिए विशेष तौर पर बना गुदा में रखने का थमामीटर,

डाक्टरों काम में आने वाली अच्छी दूबो हुई रुई।

आप एसी तह की दुई रुई एक पीछे ले लीजिये। इसके आप छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिये। इनसे उसका नाक का मल व कान के बाहर का माग साफ कर सकती हैं। माग हाथ अगुली व अगुठे के बीच रुई दबा कर आप कड़े हाथों से उसे नाक व कान के बाहरी भाग में फिरा कर मेल छुटावें।

विटामिन ड्राप्स (तरल) ए बी सी और डी विटामिन (तरल) की बरत अरुसर होती है। आप अपने डाक्टर से सलाह लीजिये कि कौन सी अच्छी रहेगी।

शिशु के मल के कपड़े धोने की चाल्टी। यह इतनी बड़ी होनी चाहिये कि इस में कम से कम तीन गैलन पानी भरा जा सके तथा इस दग की बनी हो कि इसे जग नहीं लग तथा इस पर टक्कन भी होना चाहिये। कई महिलाएँ दो चाल्टी रखना पसन्द करती हैं। एक में खाली गीले कपड़े तो

दूसरी म साउन के पानी में मल ने सने कपड़े रखती है। कुछ घंटे के बाद या जौकगनिया मल के कपड़े धोती है। अमरीम में ऐसे कपड़े धोने की दूकानें होती हैं जो घर पर इन कपड़ों का रंगा या लिए वाली या बतन देती हैं।

## बच्चे के जन्मरी कपड़े

३४ रात को पहनाने का टीला चोगा (गाउन)। रात को पहनाने के लिए कैसे कपड़े चाहिए? ये आप अपने अमुमर से ला सकती हैं। फिर भी बाजार में ऐसे कपड़े मिलते हैं जो आरामदेह होने के साथ साथ गरमता में पहनाये जा सकते हैं और उह है बार बार इसी करण की भी जरूरत नहीं पड़ती है। ऐसे गाउन सर्गित्त समय तीन से लेकर छह मंतर तक का लीरिय। आरम में ही एक साल के बच्चे की साइज का लीनिय।

३५ पुरसे —आजकल शिशुओं के ऐसे बहुत से पुरसे बाल हैं जिनमें न तो बदन हाटा है न पीता ही। ये पुरसे पहनाने जा उतारने में सुविधाजनक होते हैं। बहुत से शिशुओं के लिए ऐसे सारी कपड़े के पुरसे आछे रहते हैं जिन्हें गम कमरे में भी पहनाये रखन पर उनसे अधिक गर्मी नहीं लगे। यदि वह दुबला है या उसे ठंडी जगह में रहना पड़ रहा है तो आयरन लगी उनी कपड़े के पुरसे पहनाने चाहिए। गरे मा से पूर्ण आम्मीन का कुरता पहनाया ठीक रहेगा, क्योंकि यदि कमरा ठंडा की जरूरत है तो गर्मी छोड़ो या देबना पहले जरूरी है। और एक दफा के बच्चे की साइज के तीन में से ल पुरसे लीनिये।

३६ पोतछे (मल्लर)। इन बच्चा के लिए सबसे अच्छे गाउन का लीनिय पालालन ठीक रहते हैं। गाउन के कपड़े के पोतछे अल्प मलमूल गाउन हैं परन्तु बच्चा यदि ज्यादा दुभाता या रतना मूत्र नहीं लाता पाता। यदि आप इन्हें रात को पहनाती हैं तो रो टप्पन पड़ने बहुत है। अगर इन्हें दिन में पहनाया जाय तो इन्हें सफाये के लिए अधिक काम में लाना। इस टप्पन पड़ने आपन पिन् लीनिय बच्चा के लाने का काम है। और है।

३७ स्पीटर व जर्मी आदि।—ये कपड़े गाउन में आते हैं। पहनाने। रफ्तार से कि ये सग न हों। ओ उगीं लिए ये और न पहनाय जायें। उत में गलत प्रदा होता है कि तिममे उछाटा या पहनाय म आगामी रह। कपड़े पर बदन मापी शर्ती में—ओ ऊपर से मुक्त रहता है—अधिक सुविधा रहती है।

३८ दूसरे पहर — ठहरे बिना में या जगमग करने को ठहरे कमरे में रहना पड़ रहा है ऊन स बुनी टोपी पहाना अच्छा है। बाहर जाते समय ठही हा ता इसका ठरबाग करना चाहिये या ठहरे कमरे म साते समय शिशु का सिर इससे ढँका रहना चाहिये।

यदि मौसम अच्छा हा ठहरे न हा ता टोपी की ज़रूरत नहीं रहती। बहुत से शिशु इसे पहनना बस भी नहीं करत हैं। अब तक यह ब्रेन्ने नहीं लागे और चलन नहीं लग तब तक चूड़ी और मौजों की ज़रूरत नहीं रहती है। ये तभी काम में लाये जाँ जब यह चढ़ने लगा हो या रोलने लगा हा और कमरे में ठहरे भी रहती हा। पाशाक पहनान से शिशु सुन्दर जगमग लगन लगता है अन्यथा यह आवश्यक नहीं है और माँ य शिशु के लिए भी कष्टकारक है।

### विस्तर पर बिछाने के कपड़े

३९. रबर या घाटरफ़ चद्दरें — बाजार में प्लास्टिक, प्लालेन की या रबर की ऐसी चद्दर भी मिलती हैं जिनकी पुनाइ या रिनारे इस दग फ हाते हैं कि उनमें होकर शिशु को दवा भी मिलती रहती है। यदि यह इनका आदी हो जाये तो इनसे बहुत ही सुबधा रहती है। इनमें उससे रजाई से ढँकने की ज़रूरत नहीं रहती और इससे धुलाई में भी बचत हाता है। परन्तु गर्मी के दिनों में आपको दूसरे कपड़े (पेड्स) लगाने ही पड़ग क्योंकि पशात्र में भीग जाने पर उन्हें रोज़ धोना ज़रूरी होगा या धाने के लिए डालना पड़ेगा। इससे लिए चद्दरें ज्यादा रखनी चाहिये।

वाटरप्रूफ़ कपड़ा, या रबर की चद्दर इतनी बड़ी तो होनी ही चाहिये जो बिछौनियों का चारों ओर से ढँक सके, नहीं तो यह होगा कि कभी कभी बिछौनियों के रिनारे भीग जाया करेंग। आजकल बिछौनियों पर चढ़ाने के लिये प्लास्टिक की जो थोली आती है यह इतनी बड़ी नहीं होती है। कुछ ही दिनों में इनके छेदों में हाकर मूत्र बिछौनिया को भिगाता रहता है और उससे बदबू आन लगती है। प्लालेन की चादरें हाने पर विस्तर के भीगने का डर नहीं रहता, माँ शिशु की कमर के नीचे उन्हें लगा सकती है और विस्तरों को भीगने से बचा सकती है, उन्हें मच्छर व मक्खियों से बचाने के लिए इन्हें चढ़ा भी सकती हैं। प्लालेन के कपड़े के चौकार बड़े बड़े कुछ टुकड़े काट कर काम में लेने से बड़ी चादरों की रोज़ रोज़ की धुलाई की दृष्टि से बहुत कुछ छुटकारा मिल जाता है।

४० गद्दा या रजाई — यदि आप रजाई वा गद्दा बनाने की काम में खाना चाहती हैं तो उनमें ऊपर गद्दा या रजाई अवश्य बिछावें। इससे भीगने से जो सौल जाती है वह नहीं होगी और बच्चे को नीचे से हवा भी मिलेगी, नहीं तो क्या होगा कि बच्चे की चमड़ी या तो बहुत रंग नम हो जायेगी या भीगने से तबियत रहेगी। आपको कितने गद्दे से तो स्वास्थ यह आप जानें की घुलाइ, बच्चे के भिगोने, राल टपकाने की आशय पर छाड़िये। यदि ये धुलकर जल्दी आ जाती हैं तो तीन से काम चल जायगा अन्यथा छ होने से बहुत कुछ सुविधा रहेगी।

४१ चादरें — आपको तीन से छ चादरों की जरूरत पड़ेगी। यदि आप शुरू में शिशु को पालने में रख रही हैं तो आप लपेटने के कपड़ों में काम चला सकती हैं। परन्तु बड़े बच्चे की जरूरत पूरी करने के लिए सूती चादर ठीक रहती है। इन्हें सुविधापूर्वक धोया या सुनाया जा सकता है। यदि दग से पैलापी जाये तो गिलपट्टे भी नहीं रहती और भीगने पर तबियत भी नहीं लगती। शिशु के पालने का ढँकने के लिए तैयार जानी मिलती है।

४२ कचल — कितने कपड़ों की जरूरत होगी यह मौसम पर निर्भर करता है। शिशु के लिए कचल इच्छा होनी चाहिये—शान्त या शाय से सुती राल या अच्छा फलालेन आदि। इनसे शिशु का पालने के बाहर निहारने पर सहायक लपेटा जा सकता है, दूसरा जैसा गर्मी सर्मी हो उसके अंगुष्ठार लगाया-उठाया भी जा सकता है। सर्मी के तिनो के लिए सूती कचलें या ऊनी शान्त अच्छे रहते हैं। ये भारी भी नहीं होंगे, शाय ही दूसरे कपड़े लपेटने की जरूरत नहीं रहेगी। सूती कचलें की जगह इसके लिए काम नहीं चलेगी, परन्तु रात को सोते समय अन्य कचलें उड़ाकर इससे लपेट लानी है जिससे धाने में शिशु का कोई जंग नुशा नहीं रह जाय। हर शिशु देखते भी होंगे कि उन्हें अच्छी तरह से लपेट दौ पर ही नेन मिलता है।

ऐसा सामान निम्नकी जरूरत सभी सभी पालनी है

४३ घड़न घरने की मर्जीत — यह अच्छा टुकड़ा है जो दाढ़ से और शरीर निपटित रूप से लग देता है। इस पर दाढ़ बनी की मर्जीत लगायी जाती है। यदि दाढ़ बहुत बड़ी हो कर माँ के हाथ-पैर का काम नहीं चलाय तो यह दाढ़ में या कान में भूरा के धारे में धरे जाय। यदि दाढ़ नरम हो तो माँ के हाथ-पैर में धरे जाय।

यदि किसी रिश्तेदार या मित्र के यहाँ से कुछ पिनो के लिए मिल यह सकती है तो अन्धश्रु ले आइये। यदि उसे कहीं नहीं मिले और गरीबना पड़े और उस समय तगी हो तो बाद में आप तरीक़ या ज़ेरा मौस्य देंगे ऐसे काम चलायें।

**४३ बच्चागाड़ी** — यदि शिशु को रोजाना बाहर ले जाना पड़ता हो तो बच्चागाड़ी रखना जरूरी है, नहीं तो आंगन में लिटान या बरामदे में रखने के लिए पीठ या ऐसे ही साधन से काम लिया जा सकता है। बड़े मीढ़माड़ वाल शहर में यदि बच्चे का माँ या चाचा बाग़दगीने अथवा बाज़ार में जाना पड़े तो बच्चागाड़ी रखना जरूरी है।

ऐसे परिवार जिनका अपनी मोटर कारें हैं वे 'बच्चा के बग़र' तरीक़ा सकते हैं ज़ा आसानी से कार में लगाये जा सकते हैं और उन पर शिशु को लिटाया भी जा सकता है।

ऐसे झोले भी मिलते हैं जिनमें कुछ महीनों का शिशु लपट कर आराम के साथ पीठ पर या बग़ल में लटकाया जा सकता है। इससे काम करते हुए, चलते हुए या बाज़ार में सामान खरीक़ने में पूरा सुविधा रहती है क्योंकि उससे माँ के हाथ खाली रहते हैं और शिशु को भी हाथों में नहीं लिये रहना पड़ता है।

**४४ घोटल गर्म करने का साधन** — दूध रखने की घोटलों का बतन किसी भी ढग से गर्म किया जा सकता है परन्तु जहाँ गम पानी मिलते रहने की सुविधा नहीं हो वहाँ बिजली का गम बर्तन (होट पेस) अच्छे रहते हैं।

**४५ पानी में रखने का थर्मामीटर** — नहाने के लिए पानी कितना गम या ठंडा रहे इसका लिए थर्मामीटर (बाथ थर्मामीटर) रखना जरूरी नहीं है, परन्तु जिन माताओं को अनुभव नहीं हो, वे इसका उपयोग करके वितामुक्त हो सकती हैं।

## पाउडर, तैल, मल्टम आदि

**४७ बदन पर लगाने का तैल** — यह जरूरी नहीं है। यदि शिशु की चमड़ी खुरदरी लग या फटन लग तो इसकी जरूरत पड़ सकती है। कतिपय वेसलिन, तैल या बाज़ार में मिलनेवाले तैलों से काम चल सकता है।

**बच्चों का पाउडर** यह चकते पड़ने से रोकने में थोड़ी बहुत सहायता कर सकता है अन्यथा बहुत से मामलों में यह जरूरी नहीं है। (ऐसा पाउडर



बच्चों के लिए काम में नहीं लेना चाहिये जिसमें ब्रिंक स्टेटे मिला हुआ हो क्योंकि यदि साँस लेने के साथ पफड़ों में यह पहुँच जाता है तो उससे ज्वर होने लगती है। पाउडर हमेशा सावधानी के साथ अच्छी तरह लगाना चाहिये (पहले पाउडर को अपने हाथों में मल लें) जिससे शिशु के चारों ओर उसकी गर्द नहीं छा जाये।

**मल्टम (मिल्क आइन्टमेन्ट)** यह डिब्बी या ट्यूब में मिलता है। बच्चे के शरीर पर फाँड़े-फुन्सी, कण्डू लपेटों से पैदा होने वाली सलाई या पुरखियों को मिटाकर उसकी चमड़ी की रक्षा करता है।

## शिशु की खुराक व दूध तैयार करने का सामान

**धन दूध पिलाने की थोतलें** — इसके लिए जरूरी चीज खरीद कर के पहले आप यह निर्णय कर लें कि आप बोटलों को क्या सामग्री को बीजगु रहित करने के लिए कौनसा तरीका काम में लेने का रही हैं। निरापत्ता दो तरीके हैं। एक तो यह है कि आप बोटलों में शुद्ध मकर निर उहें उर्लम अथवा दूसरा तरीका यह है कि आप पहले किसी बचन में दूध या चूने की शुद्ध को उगाल ल, फिर गम पानी में बीजगुरहित की गयी बोटलों में उँटेल ले। पहला तरीका 'टर्मिनल' तरीका कहलाता है जब कि दूसरा तरीका 'एरोस्टिक' (सहाय्य से रहित) कहा जाता है।

यदि आप शिशु के प्रसव के पहले ही यह निर्णय कर लेती हैं कि आप स्तन-पान नहीं करना चाहती हैं तो आप आठ और चीजें ८ बोटलों खरीद लें। धारम में आपको खाना ६ से ८ बोटलों की जरूरत पड़ सकती है। कदाचित् कभी कोई दूध भी सकती है। यदि आप शिशु को स्तन-पान करना चाहती हैं तो भी कम से कम तीन बचनों को खरीद ही लीजिये क्योंकि कभी कभी दूध, पानी और फलों का रस पेंना पड़ता है।

सबसे अच्छी थोतल चौड़े मुँह की होगी जो सकती है।



आम्रस ऐसी थोतलों का बचन भी है। इसमें सूखनी (निरल) थोतल के मुँह पर लग देखात प्लास्टिक व टपन में ही रखी है। जब बच्चा दूध पी रहा हो तो यह चूना। बचन में आजी है अन्यथा यह बचन में रहती है और ऊपर व गुंते मुँह पर टपन लग जाता है।

इसके अलावा ऐसी थोतलें भी होती हैं जिनके मुँह गाढ़ हैं। १। जमके



मुँह पर चूसनी बिठ बैठती है। इस चूसनी को किसी प्याले, गिलास, अल्पूनियम के टकरन से ढँका जा सकता है। पिरम्य की बोतलें भले ही कुछ अधिक खर्चीली पड़ती हैं परन्तु तेज आँच या अधिक गर्मी करने पर टूटती नहीं हैं। बहुत सी माताओं के लिए ये बोतलें सस्ती साबित होती हैं। ये मुँह पर से गड़ी सरलता से घट जाया करती हैं, अतएव इन्हें सावधानी के साथ काम में लाना चाहिये।

प्लास्टिक की बनी बोतलें यदि बड़ों या बच्चों के हाथ से गिर भी जायें तो भी टूटती नहीं हैं परन्तु 'डर्मिनल' तरीके से इन्हें गम नहीं किया जा सकता है, क्योंकि इनकी सतह बेदगी हो जाती है।

पानी या फलों का रस आठ औंस वाली बोतलों से भी पिलाया जा सकता है, भले ही ये थोड़ी बड़ी ही बच्चों न लगती हों। कई माताएँ इस काम के लिये चार औंस वाली बोतल पसन्द करती हैं। ऐसी दो या तीन बोतलें ही काफी हैं।

इसके अलावा बाजार में इस्की प्लास्टिक की कीटाणुरहित बोतल भी मिलती हैं। जो माताएँ उनका प्रयोग करती रही हैं वे ऐसी ही काम में लाती रहें।

**४९ चूसनी (निपल) —**चूसनी आप उन बोतलों के मुँह पर ठीक बैठने वाली साइज की खरीदें जिनसे आप बच्चे को दूध पिलाने जा रही हैं। यदि बोतल से ही दूध पिलाना है तो एक दजन ले लीजिये अथवा स्तनपान करायें तो ६ बहुत हैं। आप चाहे तो कुछ और भी खरीद सकती हैं। हो सकता है कि आप एक दो पक्ष पर गिरा दें या आप ठीक दग का छेद नहीं कर सकें। सिलीकोन की बनी चूसनी भले ही कुछ अधिक दामों की हो परन्तु वे गर्म करने पर या दूध की मलाई से खराब नहीं होतीं।

बहुत सी माताएँ चूसनी के सिरे पर एक या कई छेद करती हैं। यदि इस तरह की छेद वाली चूसनी (मलाई या दूध बार बार अड़ जाता हो तो) ठीक ठीक काम नहीं देती हो तो आप चौकड़ी की तरह से कटी (X) चूसनी खरीद लें या आप खुद ही चूसनी को इस तरह (X) काट लें।

**५० बोतलों के ढक्कन या चूसनी के ढक्कन —**ये आप उतने ही खरीदें जितनी बोतलें आपने खरीदी हैं।

**५१ एक ढक्कनदार घाल्टी, चेतली या उघालने का घर्तन —**ये बोतलों को उभाल कर कीटाणुरहित करने के लिए चाहिये। यदि ये आठ इंच ऊंची हों और ६ इंच का घेरा हो तो अच्छी रहती हैं क्योंकि इतनी लचीली-चौड़ी होने पर तारों की जाली में आठ बोतल अच्छी तरह से सीधी खड़ी रखी जा सकती

है। यदि आप कम खन करना चाहती हैं तो तेल का कमतर ले लें और गुद ही तार की जाली तैयार कर लें। बोटलें बतन में सीधी तली पर नहीं रानी चाहिये क्योंकि तली के अधिक गम होने पर उनका चमकने का भय रहता है।

दर्मिनल तरीके में बोटलों में पहले से ही गुगल भरी गूनी है, अतएव उन्हें सीधा खड़ा रखना जरूरी है।

असेप्टिक तरीके में खाली बोटल पहले उबाल ली जाती है, अतएव वे किसी भी चढ़े बतन में किसी भी तरीके से ठण्डी हो सकती हैं। साधारण जाली में बोटलों को सीधे खड़ा रखने की अपेक्षा यह तरीका सुगम है।

४२ नाप वाला बतन (गुगल मिलाने के लिए) — यह ऐसा बतन हो जिसमें प्रायः तीन पाय तेल पचास घमा सकता हो। बाजार में एनामेल क ऐसे बतन मिलते हैं जिनके अंदर की ओर एक एक ओर का नान बना रहता है। आप चाहे वैसी ही विधि से गुगल तैयार करें, यह बतन सुविधाजनक रहता है। एसेप्टिक तरीके में आप इस बतन में गुगल गाढ़ कर लीजिये। फिर इसे ही सीधा उबाल सकते हैं। दर्मिनल तरीके में नाप का रीश का बतन सुविधाजनक रहता है क्योंकि उसे गम ता करना ही नहीं पड़ता है।

यदि आप तीन पाय नाप वाला बतन (क्वाट मटर) नहीं पसंद करते तो आप किसी भी नाप वाले प्याल को काट में ले सकती हैं और फिर उस किसी भी पनीरली या हारे में भर सकते हैं। धमकते समय आप कभी कभी विलाने की बोटल से भी नाप का काम ले सकती हैं परंतु इसमें उठेलने में बड़ी दिक्कत होती है।

४३ टीप और चलनी — एसेप्टिक तरीके में आप बोटलों में उबला दूध भरने के पहले उसकी मलाई छान लें। इस काम के लिए आप ऐसी टीप खरीदें जिसमें अंदर ही छानने की जाली लगी हो।

दर्मिनल तरीके में आप यह बटन में दूध तली हैं ता कि उबला ही दूध भर। ऐसी बटन में बाली जरूरी नहीं है, टीप ही काम चलाय। टीप भी खरीदें कि जब कि अगर सेंड में की बटन काम में ले ली हो।

सग मुँह वाली बोटलों के लिए बाथ साफ कर। कर कुछ देना जरूरी है। यदि आप कोई मुँह की बटन काम में ले ली हैं तो फिर साफ कर। का कुछ सावधानता।

४४ गुगल तैयार करने के लिए दूसरी सामग्री — ऐसे विधि तो पर परीक्षा जरूरी नहीं है।

मिलाने के लिए लंपा घटा चम्मच। एसेप्टिक तरीके में ऐसे चम्मच को पकड़ने की छद्म ऐसी होनी चाहिये जो अच्छी गम नहीं हो।

शम्बर या गर्जत मिलाने के लिए नाप की चम्मचें।

चम्मच में शम्बर को घसायर करने का चाकू। यदि आप शम्बर काम में लाते हैं तो इसकी जरूरत नहीं है।

दूध के घट डिप्ने को खोलने का पंच।

---

## शिशु की चिकित्सा व परिचर्या

---

५५ घर पर आनेवाली नर्स —चाहे घर पर आपको शिशु की देखरेख के लिए किसी तरह की सहायता मिल रही हो या नहीं इसके लिए कोशिश की जाय कि शुरू के दिनों में काइ नथ या अस्पताल से परिचारिका प्रतिदिन एक या दो बार आपसे भेट कर लिवा कर। यह आपको उसकी खुराक तैयार करना, उसे नहलाना तथा डाक्टर के बताये नियमों का कैसे पालन करना चाहिये यह सिखा सकती है। बड़े शहरों में प्रसूतिगृहों (जन्मालानों) में या क-स्थानों पर निजी चिकित्सकों के यहाँ ऐसी नर्स आपको मिल जायेंगी जिनकी सेवाएँ आप पा सकती हैं।

### शिशु का डाक्टर

५६ नियमित मुलाकात —यह पता लगाने के लिए कि आपका शिशु ठीक ढंग से पनप रहा है, आपको चाहिये कि आप डाक्टर से नियमित उसकी जाँच करवा लें। शुरू के महीनों में उसे महीने में एक बार अवश्य डाक्टर को दिखाना चाहिये। दूसरे वर्ष में हर तीन महीने में एक बार बच्चे को डाक्टर को बता देना चाहिये। डाक्टर उसे तौलकर देखेगा कि उसका वजन ठीक ढंग से बढ़ रहा है या नहीं, इस बात की जाँच करेगा कि वह अच्छी तरह पनप रहा है और यह उसके लिए जरूरी इन्जेक्शन व टीके लगा देगा। माँ भी अपने पहले शिशु की उत्सुकता के कारण उससे पाँच दस सवाल भी पूछ सकेगी।

जिस समय भी आपके मन में शिशु को लेकर उसके स्वास्थ्य के बारे में किसी भी तरह की शका या परिचर्या सम्बंधी कोई सवाल उठे आप एक डायरी में नोट कर लीजिये, साथ ही उसका दैनिक निबलत समय या शरीर पर पतले या कपड़े के कारण अथवा अन्य कारणों से पैरु हान वाले चकत्त, टनके होने का समय आदि भी लिख लीजिये। कई परिवार तो इतने दूर दक्षत में रहते हैं कि वे महीने में एक बार भी डाक्टर से भेंट करने के लिए नहीं आ सकते हैं। कई बार समय पढ़ने पर डाक्टर से टेलीफोन पर भी पूछा जा सकता है। यह भी माँ की हुई बात है कि यदि निषीत रूप में डाक्टर का नहीं बता सकें तो भी बच्चा बीमार नहीं पड़ता है। परन्तु अनुभव से यह सही बात लगती है कि यदि शिशु ठीक ठग से नहीं पनप रहा है तो महीने में नियमित एक घण्टा उसकी डाक्टर का जांच करवा लेने में हित है। इससे माता पिता को भी परेशानी नहीं होती और भविष्य में ठीक कैसे क्या करना है इसकी भी पूरी जानकारी मिलता रहेगी।

५७ डाक्टर कैसा होना चाहिये? — बहुत से परिचारी में यदि डाक्टर (फेमिला डाक्टर) बाद में भी बच्चे की देखरेख करता है तबने प्रसव कराया हो। ऐसे डाक्टर का शिशु की देखरेख में सम्मिलित हो और बच्चे का बाद भी बच्चे को सम्मानित हो यह काम ठीक एक मिनिट की तरह ही कर लेंगे। हाँ! कभी कभी कोई पत्नी सवाल उठे पर वह दूसरे डाक्टरों से सहयोग की सलाह दे सकता है। बड़े शहरों में प्रसव गृहों से या जन्मास्थानों में दिया जाता है, जहाँ प्रसव व बाद शिशु की अन्य समस्याओं का जिम्मेदारी पूरी ली जाती है। ऐसी हालत में 'बच्चों के निदान डाक्टर' की दमक पैदा होती है। कई महिलाएँ ऐसा डाक्टर पाना चाहती हैं जो संयोजी पौड़ी उन्हें नहीं पूरा कर एक ही समय में उनकी बीमारी का निदान कर लेता है। दूसरी महिलाओं को तब तक संतोष नहीं होता जब तक वे शुरू से लेकर आ तक सारी दिनों नहीं बता दें और विचारपूर्वक से, जो बात ही कि वह में उन्हें क्या करना है। हो सकता है कि आप में से कई बड़े बड़े डाक्टर की सलाह पाने के बाद नए डाक्टर व बाद में यह प्रमाण आता है कि वह आराम प्रभावित नहीं कर पा रहा है या यह भी हो सकता है कि आप किसी महिला (लेडी डाक्टर) का पाने करे। आप दिन भर का डाक्टर चाहती हैं उसका बार में उपचार में पूछा जा करे। व आपके देखे ही अनुमति डाक्टर का पता जान सकते हैं।

कई बार बार डाक्टर का प्रसव करता है बाद में माँ की सुरक्षा को ध्यान में

रहाते हुए या पारिभामिक अथवा अन्य आधार पर शिशु की सुराक के मामले पर उसकी देखरेख कर सकता है, परन्तु शिशु के बीमार पड़ने पर यह आपको दूसरे डाक्टर को बुलाने के लिए करेगा। मेरी राय में यह व्यवस्था ठीक है। यदि माता पिता चाहते हैं कि काइ दूसरा डाक्टर उसकी देखरेख करे तो उन्हें चाहिये कि वह शिशु के जन्म के समय या अस्पताल से हटने के पहले ही उसे बुलवा ल जिससे वह बच्चे का अपनी देखरेख में ले ले। पहले साल शिशु की देखरेख में सबसे बड़ी समस्या उसकी सुराक सम्बंधी समस्या होती है। इसके अलावा भी उसकी रातों व दूध लेने के समय में अंतर आना, अगूना चूमना, दही पेशाब करवाना, आवश्यक तैल व उसका ध्यान रखना आदि ऐसी समस्याएँ हैं जो एक दूसरे से गुर्मी हुई हैं और इन बातों को उसके कार्यक्रम का अग मानकर शुरू से ही ध्यान दिया जाना चाहिये। तभी जाकर शिशु के इलाज के लिए बड़ी डाक्टर अच्छा साबित हो सकता है जो उसे शुरू से ही जानता हो, बड़ी उसकी सही हालत जानकर निदान व उपचार कर सकता है।

५८ शिशु स्वास्थ्य सम्मेलन — शहर में पैदा होने वाले शिशु के उन मा बापों को जो डाक्टर से भेंट करने या पारिवारिक डाक्टर रखने की हालत में नहीं हैं शिशु स्वास्थ्य सम्बंधी घंटकों में भाग लेना चाहिये। ये सरकारी स्वास्थ्य विभाग या शिशु स्वास्थ्य रक्षा चिकित्सालयों द्वारा आयोजित किये जाते हैं। ऐसे केन्द्र सरकार ने कई जिलों में (भारत में सामुदायिक विकासक्षेत्रों में) खोल दिये हैं। यदि आप देशांत में रहते हैं तो अपने निकट के शिशु स्वास्थ्य रक्षा केन्द्र का पता लगा ल। शहर में आप अपने निकट के शिशु कल्याण केन्द्र का पता आसानी से लगा सकती हैं। इन केन्द्रों में डाक्टर और नर्स मिलजुलकर इस निश्चा में काम करते हैं। डाक्टर नियमित रूप से शिशु का जाँच करता है, आवश्यक टीके व सूई आदि लगाता है और मा का ज़रूरी सलाह भी दी जाती है। नर्स सुझाये गये तरीकों से शिशु की अन्य समस्याओं को व्यावहारिक ढंग से हल करने में सहायता देती हैं। आवश्यकता होने पर नर्स अस्पताल से हटने के बाद भी घर पर आकर देखभाल कर जाती हैं और जब भी मा के लिए बीच ही में कोई समस्या खड़ी हो जाय वह इनमें हल पा सकती है।

५९ डाक्टर से निम्नाना — बड़प्पा डाक्टर और माता पिता आपस में एक दूसरे से परिचित हो जाते हैं और एक दूसरे पर मरफका करते हैं और



६० सलाह लेना — यदि आपका शिशु बीमार है और आपको उसकी हालत से चिन्ता बंधे परेशानी हो रही है, आप किसी दूसरे निगम की राय जानना चाहनी हो तो आपको यह पूरा अधिकार है कि निर्दिष्ट होकर दूसरे विश्वास की सलाह ले सकनी है। बहुत से मातापिता ऐसा करते हुए धनराते हैं क्योंकि वे यह सोचते हैं कि यह मानो मौजूदा डाक्टर में विश्वास की कमी मानी जायेगी और हमें उसकी मान्यता को भी खो पहुँचेंगी। परन्तु चिकित्सा व्यवसाय में यह प्रथा चलती है और इसमें बुरा लग जैसी कोई बात नहीं है और डाक्टर को भी हमें साधारण बात ही समझना चाहिये। वास्तव में डाक्टर भी दूसरे लोगों की तरह—जिन लोगों का वह उपचार कर रहा है—उनकी परेशानी की भावना को समझता है भले ही आप इसे अपने मुँह से नहीं कहें। इस भावना के कारण उसका काम और भी कठिन हो जाता है। उस तरह किसी अन्य विनोद से सलाह ले लेने पर उस पर से और सारे परिवार पर से परेशानी के बान्ह छूट जाते हैं।

६१ साफ़ साफ़ कहना बहुत अच्छा — मेरे विचार में ऐसे सभी मामलों में मुख्य बात यह है कि यदि आप डाक्टर की चिकित्सा या उसकी व्यवस्था से असन्तुष्ट हैं तो आपको तत्काल ही गोल कर कहना चाहिये, सभी तथ्यों को ठसक सामने रखना चाहिये। अपने मन ही मन असंतोष और परेशानी का बग़र इकट्ठा करने की बजाय शुरू में ही दोनों पक्षों का खुलकर बात करना अधिक लाभदायक है।

यद्यपि कई बार ऐसा भी होता है कि रोगी और डाक्टर यह सोचते हैं कि उनका मेल नहीं बैठ पा रहा है चाहे वे कितने ही स्पष्टता या आपसी सहयोग करने का प्रयत्न क्यों न कर रहे हों। उन्हें यह बात खुलकर मनूर करनी चाहिये। सभी डाक्टर, यहाँ तक कि अच्छे अच्छे विशेषज्ञ भी यह सीख चुके हैं कि वे सभी को खुश नहीं रख सकते और डाक्टर इस बात को ठीक तौर पर समझने का प्रयत्न भी करता है।

६२ फोन पर डाक्टर से भेंट का समय — आप डाक्टर से तय करें कि उसे किस समय टेलीफोन पर बातचीत करने की सुविधा रहती है जिससे कि किसी नये रोग के यदि लक्षण नज़र आयें या और कोई बात हो तो सूचना दी जा सके और वह सुविधानुसार आकर शिशु को देख जाय। शिशु के बहुत से रोगों के लक्षण लगभग दोपहर के बाद ही नज़र आते हैं और बहुत से डाक्टर जल्दी से जल्दी दोपहर के बाद ही जानना चाहेंगे जिससे वे



मेंट की व्यवस्था कर सकें। यदि रोग के लक्षण जिसके कारण परेशानी हो व में भी नजर नहीं आये तो आपको चाहिये कि आप डाक्टर को तुरन्त ही टेलीफोन करें क्योंकि ऐसी हालत में डाक्टर को बुलाना जरूरी है।

**६३ डाक्टर को क्या बुलाना चाहिये** —जब आप दो बच्चों को पाल पोष लेंग तब आप अच्छी तरह समझने लग जायेंगे कि राग के जैसे लक्षण हाने पर अथवा उसे फीन से मामले हैं जिनमें तत्काल डाक्टर से भेंट करना जरूरी है और ऐसे फीन से लक्षण या स्थिति है जब कि डाक्टर की भेंट दूसरे दिन तक चली जा सकती है। परन्तु नीचेलिखे माता पिता ऐसे मामलों की सूची रखना पसन्द करते हैं। ऐसी सूची को पाकर वे फीन की सोंग लेते हैं।

परन्तु ऐसी सूची बनायी भी जाय तो भी उसे पूरी सूची नहीं कहा जा सकता। एकदो तरह की बीमारियों और चोटें होती हैं जिनमें आपको एक अपनी ही सहज बुद्धि का उपयोग करना होगा। सामान्य मागदर्शन के लिए नीचे कुछ बातों पर विचार किया गया है।

मेरी राय में तो ब्रैसे ही किसी शिशु की स्वाभाविक हालत में आर परिवर्तन देंगे—उसके शरीर में या ठण्डी हरतों में—आपको सीम ही डाक्टर से सलाह लेनी चाहिये। यदि उससे मेंट नहीं कर सकें तो उसे टेलीफोन पर सही हालत बता देनी चाहिये। ऊपर जो परियतन का दिन दिया गया है उससे मंग मजलब अस्वाभाविक पोषासन, गरान, सुस्ती, अकानि, बिदिदिदार, आगुता, बैचेनी, लेटे रहना आदि से है।

**गुस्सा** —गिरमो ६०४ में गुस्सा पर विचार से चर्चा की गयी है। किंतु तब का इसका गुस्सा है वह कुछ महत्व नहीं रखता है। बचन भवन में रहने की बात यही है कि बच्चा शिशु मातृप में बीमार लगता है। एक या दो वर्ष के बाद किसी भी सामान्य बीमारी के दौरे के पहले गुस्सा सामान्यता आता है। परन्तु शिशु चाहे उसे क्या हो गुस्सा हो या नहीं भी हो, बीमार पड़ सकता है। सामान्य तौर पर आरक, चाहिये कि जब भी ठण्डी टाइम १०१ का हमसे अधिक हो, आर तब डाक्टर का दिखाइये। यदि सामान्य तौर के कारण टाइम १०१ हो और पैरों में अकानि तरह हो तो आपकी राय को डाक्टर का परामर्श समझे की जरूरत होती है। उसे आर गुस्सा ही बुलाना है कि शिशु को ले जाकर दिखाइये, परन्तु शिशु यदि मातृप में बीमार लग रहा हो, या रोग में बीमार लग रहा हो, तब ही १०१ (१६) गुस्सा हो, तो आप तत्काल डाक्टर का बुलाना है।

**ठड लगना** —यदि ठड के कारण रोग साधारण न होकर तेज हो, या किसी नये रोग के लक्षण दिख रहे हों या शिशु बहुत बीमार लग रहा हो तो आप डाक्टर को बुला लें। सर्ग के रोगों में क्या करना चाहिये इस पर परिच्छेद ६२८ से ६३० में तथा साँसी के बारे पर परिच्छेद ६३६, तथा कान के रोग की परिच्छेद ६३५ में चर्चा की गयी है। आयाज में भारीपन तथा साँस लेने में रुकावट होने पर शीघ्र ही डाक्टर को दिखाना चाहिये (परि० ६३८ से ६४०, ६४९, ६५०)

**दर्द** —कहीं दर्द होने का अदेशा हो तो जैसे ही पता चले डाक्टर को बताना चाहिये। (सायकल को यदि रोजाना घट में टट होता हो तो बार बार डाक्टर को बताना जरूरी नहीं है) परिच्छेद ६३५ में कान के दर्द पर, परिच्छेद ६९० ६९१ में पेट में दर्द, मूत्राशय में दर्द की परिच्छेद ६८४ से ६८७ में चर्चा की गयी है। यदि छोटे बच्चे को छिरदर्द हो तो तत्काल डाक्टर को दिखाना चाहिये। कभी कभी अचानक ही भूख में कमी हो जाना बच्चे के रोगी होने के लक्षण है। यदि एकाध बार बच्चे को भूख नहीं लगे और बच्चा सग की तरह खेलता हो तो डाक्टर को बताने की आवश्यकता नहीं, परन्तु इसके साथ ही दूसरी अन्य बातें भी हों तो डाक्टर को बताना चाहिये।

यदि बच्चे को उल्टियाँ (वमन) हों तो डाक्टर को तत्काल ही दिखाना चाहिये। विशेषकर उस समय जब बच्चा रोगी लगे या उसकी हालत गिरी गिरी सी लगती हो। परन्तु दूध पीने के बाद कभी कभी बच्चा दूध ठगल देता है। ऐसे मामले कभी कभी ही होते हैं और शुरू के दिनों में स्वाभाविक भी हैं, इनमें डाक्टर को बताना जरूरी नहीं है।

**दस्तें** —यदि उसे दस्तें अधिक हों या खतरनाक हों तो तत्काल डाक्टर को बताना चाहिये। यदि ये साधारण हो तो कुछ घंटों के बाद डाक्टर को बताना चाहिये। परिच्छेद २९८ में इस पर प्रकाश डाला गया है। बच्चे को यदि अतिसार (तेज दस्तें) हो गया हो तो डाक्टर को शीघ्र खबर देनी चाहिये।

**टट्टी में खून आना** —यदि टट्टी में खून आता हो या उल्टी में खून आया हो तो शीघ्र ही डाक्टर को दिखाना चाहिये। (परि० २९८, ६९०, २६०)

**आग में जलन** —आग में जलन हो या कोई चोट लगी हो तो शीघ्र डाक्टर को बतायें। (परि० ६९७)

**सिर में चोट लगने पर** —यदि सिर में चोट लगने के बाद पन्द्रह

गिनित में वज्रा अपने सामाविक रूप में नहीं आये तो डाक्टर को बता  
 चाहिये। (परि० ७१४)

अग पर चोट लगना — यदि शरीर के किसी अंग पर चोट लग  
 जाय और वज्रा उससे साधारण तौर पर काम नहीं ले पाये या दद माया  
 करे तो डाक्टर को बताना चाहिये। (परि० ७१२, ७१३)

जलने पर — जलने पर यदि पादा उठ आये तो डाक्टर को बताना  
 चाहिये।

जहर — यदि आपके बच्चे ने ऐसी कोई चीज खा ली हो जो हानि  
 हो कि खतरनाक हो, तो आपको उसी समय अपने डाक्टर या दूसरे डाक्टर के  
 पास ले जाना चाहिये। (परि० ७१९ से ७२४)

कट जाना — परि० ७०३ से ७०७ में इन पर बातें की गयी हैं।

परिच्छेद ७०८ में नाक में मून भरने पर प्रसार बताया गया है।

दूदोरे या चक्के — पशु या आम तौर पर शिशु के शरीर पर जो  
 दूदोरे या चक्के पड़ आते हैं वे कपड़ (पातड़) बांधने के कारण होते हैं (परि०  
 ३०२) कुछ मामलों से बहुत गाल पर हो जाते हैं या मुँह लगाने से चक्के  
 लगते पर निवृत्त आते हैं (परि० ३०३)। इनमें से एक भी खतरनाक नहीं  
 है। यदि आपके बच्चे के गमक निम्न गुण हो तो पढ़ने पर द मही। तब शिशु  
 गमक को छोड़कर खीला या तालाब की तरफ जाता रहता है। पुग्ली उठ  
 आना सामान्य भी आता है (परि० ३०४)। दाँत का मुट्ठी बांधना ही कभी  
 होती है (परि० ६०२)। डाक्टर को एक या दो दिन में इसकी सूचना  
 दे देनी चाहिये।

अगर आप में घर आने के बाद भी शरीर पर चोट पड़ी हो तो डाक्टर  
 को बताना ही है। (परि० ६०८) यदि शरीर पर चक्के या  
 चक्के पड़ जाय तो माँ के बच्चे को बताना ही है। (परि० ६०९)

६६ नये जहर में डाक्टर की सलाह — किसी नए जहर में डाक्टर  
 शिशु के लिए डाक्टर की सलाह ले कर ले आने वाले हैं। अगर आप  
 का बच्चा पूरा हो जाय, यहाँ देखा जाय करके बच्चों के लिए नए जहर में  
 वज्रा के मुट्ठी विनिर्माण का पता लगाना है। यदि मुट्ठी पड़ जाय  
 तो अगला चक्का विनिर्माण की बात कर लेंगे। दाँत का मुट्ठी पड़ जाय  
 करी दे देंगे।

६४ घरेलू दवा की पेटी में जरूरी सामान —घाव पर रखने वाला कींगुनाशक गांज, चौकोर या तीन इंच चौकोर पट्टियाँ। दो इंच चौड़ी कींगुनाशक पट्टियाँ। दो लपटों की एक इंच चौड़ी पट्टियाँ। चिपकाते की ऐडेसिव ग्लास्टर की टेप एक इंच चौड़ी, आधा इंच चौड़ी चाहिये तो बीच में से काटी जा सकती है। दो दांतेगर अच्छी चिमटी।

अपने डाक्टर से पूछिये कि कींगुनाशक कौनसी दवा वह बताता है। दवाकी पेटी में रखने का छोटा, जल जाग पर तात्कालिक चिकित्सा के लिए वेसलिन या और कोई मल्हम। छोटे बच्चों के लिए सधा ग्रेन की एस्प्रीन की टिक्तियाँ। यदि आप अस्पताल से बहुत दूर हैं तो खतगनाक जरूर ले लेने की स्थिति में डाक्टर उल्टी कराने की दवा रखने की सलाह देता है क्या?

थमामीटर, ६ वर्ष से नीचे की उम्र वाले बच्चे के लिए गुना में रखने का थमामीटर, एक गम पानी की बोतल, कान साफ करने की रबर की पिचकारी, नरम रबर की टीपगला एनिमा, यदि डाक्टर सुझाव दे तो। सर्दी में बच्चे की नाक साफ करने के लिए पिचकारी आदि रख।

## अस्पताल

६६ अस्पताल का असर —आजकल अधिकांश शिशुओं का जन्म अस्पताल में होता है। यहाँ जब जरूरत पड़ती है, डाक्टर आ जाता है। उसकी सहायता के लिए परिचारिकाय, नर्स, विशेषज्ञ और सलाहकार भी मिल जाते हैं। इसके अतिरिक्त गड़बड़ी के समय अस्पताल में सभी तरह के राखन मिल जाते हैं जैसे चीरफाड़ के औजार, आक्सीजन टेंट, आदि। इसका प्रभाव मा पर अच्छा पड़ता है। वह अपने आपको सुरक्षित समझती है और यह मानती है कि यहाँ उसकी अच्छी तरह से देखभाल होगी। इस यंत्रणा में लाभ व गुणों के साथ साथ इसके कुछ दूसरे साधारण नुकसान भी हैं। शिशु सामान्यतया मा से दूर शिशुओं के कमरे में रखे रहते हैं, जहाँ उनकी अच्छी तरह से देखभाल की जाती है। इसके कारण मा के आराम में भी बाधा नहीं आती। परन्तु नयी 'मा' के दृष्टिकोण में यह स्वाभाविक नहीं है कि उसे अपने शिशु से दूर रखा जाय और कई दिनों तक दूसरे लोग उसकी देखभाल करें। इसके कारण मन ही मन उसकी यह भावना बन जाती है कि लोग उसे नासमझ और निरर्थक समझते हैं। जिस मा के बच्चे हो गये हों, वह इस बात पर हँसे बिना नहीं रहेगी।

और कहेगी, "अस्पताल में इतने लंबे समय तक अच्छी तरह आराम करना और शिशु की ओर से ज्यादा भी चिंता न हो, यह कितनी अच्छी बात है।" परन्तु उसका लिए अस्पताल वास्तव आराम की जगह है क्योंकि माँ के रूप में उसमें बहुत कुछ आत्मविश्वास है।"

यदि पत्नी यन्ना अस्पताल में पैदा होता है तो नौसिमिये पिता पर भी इसका अजीब प्रभाव पड़ता है। माँ कम से कम यह तो जानती ही है कि वह इस सारे आक्रमण की केन्द्र है। परन्तु बाप तो बेनाम यहाँ अक्रमण की तरह है। यदि वह अपने बच्चे को देना चाहता है तो उसे शिशु शाका के बाहर शरीर की निष्कृष्ट राहें होकर अन्तरजर्मों और आत्मा में जगों की खुरामद करनी पड़ती है। बच्चे को गोली में उठाना और शरीर की निष्कृष्ट में उसकी एक झलक दराने में कितना बड़ा अंतर है। वास्तव में अस्पताल का यह दृष्टिकोण है कि उसके बच्चे तथा दूसरे बच्चों की भी बाहर के लोगों के जो कीराणु हैं उनसे रक्षा की जाय। परन्तु पिता के मन में तो यह भावना पर पर लेती है कि उसे अपने बच्चे के अनुकूल व्यक्ति नहीं समझा गया है। जघान्माने में जो मुँह पर जाली डाली जाती है, उसके कारण भी बहुत से माता पिता एक गलत धारणा मन में फल लेते हैं। यह यह अर्थ लगात है कि उन्हें अपनी बच्चे के लिए भी खतरनाक माना जाता है। यह यह भी आश्चर्य करते हैं कि क्या घर पर उन्हें ऐसी ही शक्तियाँ मुँह पर लपेटनी पड़ेंगी। अलग-अलग में बेटे पर जाली पहनने का कारण यह है कि यहाँ बहुत सारे शिशु पाए जाते रहते हैं, यदि किसी बाहरी आत्मा के गैरसह से कोई बीराणु यहाँ घुसा जाता है तो शीघ्र ही सभी शिशुओं पर उसके राग का असर हो सकता है और उससे कार्य परेशानी हो सकती है। परन्तु परिवार में यदि किसी गर्भवती का चर्चा का गले में लपेटाया जा रहा है तो यहाँ कुछ सजा का दर नहीं रहता है।

यदि भाव विगी डाक्टर का हाँद हाँद पर पर ही ठीक हँस से प्रभाव करता सकती हो तो यह बहुत अच्छा है। यदि डाक्टर का विगी तरह की मदद की का टा होता तो यह अस्पताल में प्रभाव का सुभाव हो जाता।

इस तरह माँ भी अपने शिशु को अपनी छाँट में रखेगी और अपने शरीर से ही उसके प्रभाव को अपने अन्तरजर्मों का समर्थन करेगी। वह दोनों (माँ और शिशु) का एक अलग ही दुनिया है। यदि आत्मज्ञान पढ़ी तो वह माँ से ही शरीर की प्रभाव में उसकी दृष्टि का अभाव कर देती

है। उसका अरुणा परिवार व सामान होता है, और अस्पताल की तरह उसे नपेतुले भेंट के समय के भरोसे नहीं रहना पड़ता है।

६७ अस्पताल में कमरों की व्यवस्था —जच्चागाने में इस तरह की जो अस्वाभाविक परिस्थितियाँ हैं उन्हें दूर करने की ओर डॉक्टर व नर्सों का प्रयत्न जारी है। हाल ही में कुछ वर्षों से अस्पताल में 'कमरों की व्यवस्था' योजना पर जोर दी जा रही है कि इसका क्या प्रभाव होता है। शिशु का पलना शिशु शाला में न रखा जाकर माँ के पलंग के पास ही रखा गया जाता है। माँ का प्रसव के बाद जैसे ही शक्ति मिलती है नर्स उसे अपने शिशु की देखभाल के लिए उत्साहित करती हैं, जैसे उसको गोदी में उठाना, दूध पिलाना, पातड़े बांधना व खोलना, नहलाना आदि। इस तरह माँ को इन सब बातों में व्यावहारिक ज्ञान का अवसर मिल जाता है, यह भी ऐसे अनुभवी व कुशल व्यक्तियों द्वारा जो उसे सिखाती भी हैं और उसे सहायता भी देती हैं। अपने शिशु को भूख लगने के समय, उससे साने की आदतें, रोना, टट्टी पेशाब करना आदि ऐसी कई बातें हैं जिनके बारे में नयी माँ को वहाँ मुनिष्ठा व सरलता से सम्हालने की शिक्षा मिल जाती है। अनुभवी माँ को इससे बहुत लाभ मिल पाता है। शिशु को भूख लगने पर समय नहीं नियत करते हुए जब भी वह चाहे उसे दूध देना उसके लिए कोई कठिन समस्या नहीं है। पिता भी जब चाहे भेंट कर सकता है और उस समय वह यह भी महसूस करता है कि वह भी परिवार का ही अंग है। वह शिशु को गोदी में उठा सकता है और तुल्य योद्धा मनुष्य उसकी देखरेख में भाग ले सकता है।

पहले कई देशों में और अमेरिका में भी अस्पताल में जच्चा के अलग कमरे की ऐसी ही व्यवस्था थी, परन्तु बाद में यह बदल गई। अभी फिर से अनुसंधान के तौर पर इसे कुछ अस्पतालों में जारी किया गया है। यह व्यवस्था पूर्ण सुरक्षाजनक है। नयी 'माँ' इस व्यवस्था से काफी प्रभावित हुई है और दूसरे प्रसव के समय भी उसने ऐसी ही व्यवस्था की माँग की। दूसरी ओर वे माताएँ भी हैं जिन्हें न तो इतना समय व आराम ही बाद में मिल पाता है। वे यहाँ इस क्षण में न पड़कर पूरी तरह आराम करना पसन्द करती हैं। किसी भी अस्पताल में अलग अलग कमरों की व्यवस्था करना आसान नहीं है। इसके लिए सारी व्यवस्था में बहुत कुछ रद्दोत्थल करना पड़ता है। इसे आरम्भ करने में अधिक खर्च, अधिक नौकर तथा लम्बी चौड़ी जगह व विशाल योजना की आवश्यकता रहती है। यदि पहले कभी आपको कमरा

मिल गया हो और दूसरी बार इसकी व्यवस्था नहीं हो पाती है तो निराश होने की आवश्यकता नहीं है। इसके कारण जो कुछ भी कमी रहती है आप घर पहुँचने के बाद भी पूरा कर सकती हैं, बिनाबंदर इन दिनों अधिक अस्पताल में केवल थोड़ा ही निन रहने को मिल सकता है।

## आपका शिशु

६८—उसने एक आफत न समझिये —उसने बच्चे की आत्मावस्था नहीं देखा कि कुछ लोगों का कहना है और आप खुद भी समझती हैं कि शिशु की उम्रतः इतनी बढ़ती जाती है और यह एक सोता या लाला लगाता है, पन्ना ऐसा समझना गलत है। आरका यह शिशु एक मनुष्य के रूप में इस धरती पर आया है जिसमें येम व निश्चिता बूट बूट कर मरी पड़ी है।

जब आप यह दखें कि शिशु आलस में लूटा है तो दूध देने में न हिचकिचाइये। आपको भय है कि आप उसको पुरक दान में लाल कर जायेंगी तथा प्यास दे देंगी, इसी बातों में काँदे धार नहीं हैं। शिशु के भ्रमों पर अधिक दूध लगाया गुन पचान नहीं बरेगा।

उसे प्यार करने से भी न डरें। उससे मोहोदय कर, उसे हर शिशु के शिष्ट विटामिन और पालन तब आवश्यक है जो उसी तरह उसको सुनिश्चित, बाताचीत, पालन-पुर्न, गुणवत्ता तथा प्यार करना बर्कती है। वह जो उसे ठीक मनुष्य बनायेगी शिशुसे यह भावों में प्रेम करना तथा अपना जीवन सफल बनाने के लिये उसके आन्तर प्रयोग। शिशु शिशु का जीवन में किसी प्रकार का प्यार नहीं मिलता है तो वह बड़ा बर विद्वान्, बालक के लिये और कम निगम का हो जाता है।

शिशु की स्वस्थ प्रकृति व नीति तब तक है जो उसे गुन करने में लायक करदे। यह जो हम बात का उल्लेख करते हैं कि आप उसकी प्रकृति का पूरा का पूरा उसे शिष्ट बना देंगे आपका उम्मीदवान न बन सके। शुरू के दिनों में उसका रोना का बरत निमी न किसी प्रकार

की चेष्टा है। हो सकता है कि यह रोग, अपच, या किसी तनाव के कारण हो।

जिस समय भी आप उसे रोते हुए सुनेंगी आपके मन में उसे चुप करने की या आराम देने की स्वाभाविक भावना जाग्रत हो जाती है। ऐसे समय में उसे उठाने तथा थपथपाने या गोदा में लेकर घूमने की जरूरत है।

यदि समझदारी के साथ किसी शिशु के साथ अच्छा व्यवहार किया जाये तो वह बिगड़ता नहीं है। शिशु अपनी आदत एकत्र ही खराब नहीं करता और ये बातें उसमें धीरे धीरे पैदा होती हैं। जब मा अपनी सहज बुद्धि का उपयोग करने से डरती है या शिशु की हर जिद पूरी करती है और वह चाहती है कि चौबीस घण्टे शिशु को चिपकाये रखें तो वह भी अपनी स्वाभाविकता खो देता है।

प्रत्येक व्यक्ति यह चाहता है कि अपने शिशु में अच्छी आदतें डालें और वह अच्छी तरह रहे। हर एक शिशु यह चाहता है कि उसे ठीक वक्त पर भोजन मिले और वह बाद में खाना खाने के तरीके भी जान जाता है। वह अपना मन त्याग भी ठीक तरह से करेगा जब तक कि उस का मल सख्त न हो। हो सकता है कि यह नियमित या अनियमित भी हो, परन्तु जब वह कुछ बड़ा हो आप और उसे कुछ समझ आ जाये तब आप उसे मल त्यागने का स्थान बता सकती हैं। उसको चितनी नॉट की जरूरत होगी उसके अनुसार ही वह अपनी सोने की आदत भी डाल लेगा। वह अपनी आदत को परिवार के अनुकूल बना लेगा। इसके लिए वह आपसे थोड़ा-सा ही माग दर्शन चाहता है। (एडरसन आल्ड्रीक और एन आल्ड्रीक दोनों के द्वारा लिखी गयी पुस्तक "बैबीज़ आफ़ ह्यूमन बीइन्स" देखें।)

६९ आप इस तरह प्यार कीजिये कि उसका विकास अच्छा हो — प्रत्येक शिशु की आवृत्ति दूसरे शिशु से कुछ भिन्न ही होती है, ठीक उसी तरह उनके विकास की गतिविधि भी अलग अलग होती हैं।

कोई कोई शिशु अच्छा तदुरुस्त होता है। वह जल्दी उठना बैठना सीखता है। कोई शिशु छट पुष्ट हो फिर भी यह हो सकता है कि वह अपनी अंगुलियों से या हाथ से सम्भाल कर सावधानी से काम लेना नहीं सीख पाये या उसे चालना सीखने में काफी समय लग जाये। यहाँ तक कि ऐसा शिशु छटकने में, रेंगने में, गड़गड़ाने में तेज़ भी हो तो भी उसे चलना सीखने में कई बार अधिक समय लग जाता है। कई बार शिशु का शारीरिक विकास तो वैसे अच्छा हो परन्तु उसके दाँत बहुत देर से निकलते हैं। कई बार इसके विपरीत भी



होता है कि दुबले पतले शिशु के दाँत जल्दी आ जाते हैं। ऐसा शिशु जिसे देखाकर मा-बाप यह सोचते थे कि उसे बोलना ठीक दग से नहीं आता है वही आगे चलकर स्कूल में बहुत होशियार माना जाता है और ऐसे भी कई शिशु होते हैं जिन्हें अधिक विकसित नहीं कहा जा सकता, फिर भी वे शैशवकाल में ही बहुत चन्द्री ही बोलने लग जाते हैं।

मैं शिशुओं की इन मिलीजुली प्रवृत्तियों के उदाहरण इसीलिए दे रहा हूँ कि आप यह समझ सकें कि सभी शिशुओं के निराश का अपना अपना अलग दग होता है। कई शिशुओं का शरीर बड़े होने पर लम्बा चौड़ा बढ़ाकर हो जाता है और कई दुबले पतले अपना ठिगना ही रहते हैं। कोई कोई शिशु तो वास्तव में बड़े होने पर बहुत ही मोटा हो जाता है। यह कमी शिथी बीमारी में ऐसे शिशुओं का शरीर गिर भी जाता है तां वे बहुत ही चन्द्री अच्छे होने के बाद तेजी से इस कमी को पूरी कर लेते हैं। चाहे इन्हें बीमारी में या ऐसे भी कितनी ही तपस्वी कबों न होती हो, इनमें भूख में किसी तरह की कमी नहीं होती है। इससे विपरीत वह ऐसे कमजोर शिशु व बच्चे भी हैं जिन्हें अच्छी गुणवत्ता मिलने पर भी शरीर दुबला पतला या कुछ ठिगना ही बना रहता है, मत ही इन्हें सभी तरह से शारीरिक व मानसिक आराम ही कबों न मिल रहा हो।

आपका बच्चा चाहे कैसा भी हो—मोटा, दुबला, ठिगना, खरब या मुन्ग, घुस्सू अपना स्वरूपमान, आप उसे देखकर नाक भी न सिकोड़ें। उसके शारीरिक स्नेह लें। प्रकृति ने जो कमियाँ उसमें छपाई हैं उनका कारण आप उसे आप की तरह स्वीकार न करें। यह बात केवल भयानक दृष्टिकोण में ही उचित नहीं है, इसका बहुत ही अधिक व्यावहारिक मूल्य है जो आप दोनों के जीवन को प्रभावित करेगा। इसीलिए मैं आशा करता हूँ कि आपका शिशु कैसा भी कबों न हो, उसे अपने समूह के साथ ही प्यार करें। शिशु व बच्चा चाहे मुन्ग, खरब, भेड़वा, घुस्सू या सामान्य औसत गुणों वाला ही कबों न हो आप उसे प्यार करेंगे, उसकी मर्यादा करेंगे तो निश्चय ही उसे मर। निश्चय करने का सारा होना और यही उपाय शिशु व बच्चे में मात्र निष्प्रेरणाओं में १५-२० है। इसका कारण यह अपने बच्ची अहंकारी व ईर्ष्या का पीनस व गर्दन के साथ सामना करना सीख सकता है। जिस शिशु में और बच्चे को प्यार की तरह व व्यवहार में कभी भी मर्यादा दित्त का प्रेम नहीं दिया जा सके वह ही जन्म पर भी सामान्य जीवन की मर्यादा नहीं रखे और वह मरता ही इस कारण से

पीड़ित रहेगा कि वह जो कुछ भी कर रहा है ठीक नहीं है। यह अपनी विशेषताओं में कौशल व अपनी आंतरिक विरासो-मूल प्रवृत्तियों और गुणों का खुल कर उपयोग कभी नहीं कर पायेगा। ऐसी स्थिति में इस बात की भी सम्भावना रहती है कि उसे शारीरिक या मानसिक रोग न घेर ल और इसी तरह की भावनाएँ मन में बसा कर वह अपना जीवन आरम्भ भी करता है तो उसे पग पग पर ये कष्टियाँ गटकती रहेंगी।

७० नवजात शिशु दुईमुई नहीं होता कि उसके हाथ लगाने में ही आप घबरायें — किसी किसी माँ को कभी कभी अपने पहले शिशु को उठाने में ही परसना छूटा करता है। यह अपनी सहेलियाँ से कहती है, “मैं उसे ठीक तरह से उठा नहीं पाती हूँ क्योंकि मुझे यह डर है कि वहाँ उसके चोट तो नहीं लग जायेगी।” आपको ऐसी चिन्ता करने की जरूरत नहीं है। आपका शिशु इतना मजबूत तो है कि वह ये सब आसानी से सहन कर सकता है। शिशु को वह तरह से उठा कर लिया जाता है। यदि भूल से उसका सिर पीछे की ओर छुटक भी गया तो उसे किसी तरह की चोट नहीं पहुँचेगी। सिर पर बीच के हिस्से में आगे की ओर जो खुला हुआ सा नज़र आता है उसे ताछ सकते हैं। यह एक सरत दिल्ली से टँका रहता है। यह दिल्ली केनवास के कपड़े जितनी सरत होती है। इसलिए उस पर सरलता से चोट भी नहीं पहुँचती है। यदि शिशु का विकास स्वामाविक गति से हुआ तो सात पाँच का होते ही उसमें शरीर के तापमान को स्वामाविक बनाये रखने की जो प्रक्रिया है वह बहुत कुछ नियन्त्रित हो जाती है। शिशु के शरीर में कीटाणुओं से संघर्ष करने की अच्छी शक्ति होती है। यदि परिवार में किसी को सर्दी जुकाम है तो आप देखेंगी कि शिशु पर इसका कभी कभी बहुत बुरा असर होता है और वह इतनी ही जल्दी इससे छुटकारा भी पा लेता है। यदि कभी उसका सिर इधर उधर फँस भी जाता है तो वह छुटकारा पाने के लिए रोने चीखने की स्वामाविक हरकतें करता है। यदि उसे पूरी खुराक नहीं मिलती है तो वह रो चीख कर इस कमी की शिकायत करेगा, तेज रोशनी होने व चकाचौंध होने पर वह अपनी आँखें मिचकायेगा। (पलश बल्ब वाले कैमरे से आप उसका फोटो ले सकती हैं चाहे वह चकाचौंध से उछल ही क्यों न पड़े।) उसे जितनी नाद की जरूरत है उतना ही वह सोयेगा। वह ठीक ऐसे अव्यक्त व्यक्ति की तरह है जो न तो एक शब्द ही बोल सकता है और न जिसे इस दुनिया की जानकारी है।

[illegible]

कण के समय से ही बने जिन्तुओं के मित्र पर कानों काय होते हैं जो ललाट का भी धारण करते हैं। जग के ये कण कानों का धारण नहीं करते, टटते नहीं हैं। इनका शरीर ही का कण होते हैं वे कण एक साथ होते हैं। वह भी संसार है कि वे कण एक में काम के कणों का धारण करते हैं।

७७ पत्नीर भावना उत्तम साधारणः—द्विगु के बाद में भावना तिला का  
 स्वरूप बेला है। और, तिला भावना तिला के द्विगु का वह ही भवना हो गई,  
 पत्नी पत्नी से भावना के द्विगु के द्विगु में वह भावना हो गई है। तिला के  
 भावना बेला स्वरूप होना पत्नी के। वह भावना तिला ही। इस भावना के  
 तिला द्विगु का वह है। भावना ही तिला ही द्विगु का वह भावना है।  
 भावना है। इस भावना के द्विगु के द्विगु में वह भावना है। भावना द्विगु का  
 भावना है। भावना के द्विगु के द्विगु में वह भावना है। भावना द्विगु का

निया जाय यह बात इस तरह से उठती ही नहीं है। कई सहृदय माता पिता आश्चर्यकता के अनुसार कठोर व उतार होकर संतुलित व्यवहार बनाये रख कर बच्चे को ठीक माग पर रखते हैं। इसका विपरीत अधिक कठोर बने रहने से शिशु व बच्चे का आत्मविश्वास खोया ही रह जाता है और अधिक उदार बने रहने पर उसे आग चल कर टीस माग पर लाने में माता पिता को हिचकिचाहट हुआ करती है। इन मामलों में खास बात यही है कि शिशु की व्यवस्था कराने में मा बाप की कैसी भावना रहती है और शिशु पर उसका क्या असर होता है।

७३ एक महान सक्रमण काल में होकर इस दिशा में हमारी प्रगति — जब तक हम इस मामले में अपनी प्रगति का ऐतिहासिक सिंहावलोकन नहीं करेंगे तब तक हम सही प्रगति नहीं कर सकते हैं। पिछले वर्षों में शिशुओं और बच्चों के साथ केरा व्यवहार किया जाता था इसके अलग अलग स्वरूप मिलते हैं। उदाहरण के तौर पर उन्नीसवीं सदी में अच्छा आचरण व सलीका सीखाने के लिए उनसे साथ कड़ाई बरती जाती थी। बीसवीं सदी में इन मामलों में 'यापक' प्रतिक्रिया हुई। इसके कई कारण थे। कई शिक्षा सुधारकों ने (जान डेरी, विनियम मिल फ्रेडरिक) यह बताया कि बच्चों के पाठ्यक्रम को सरल और रुचिकर बनाया जाये तो वे जल्दी ही प्रगति कर सकते हैं और सभी विषयों को सीखने में उनकी उत्सुकता व जिज्ञासा बनी रहेगी। फ्रायड और उसका अनुकरण करने वाले लेखकों व मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि बच्चे को यदि कठोरता से साफ कपड़े रखने या सलीका सीखने के लिए तथा ऐसी छोटी छोटी बातों को लेकर भयभीत किया जाये तो उसका मानसिक विकास रुक जाता है। पागलों और अपराधी लोगों का अध्ययन करने पर पता चला कि बचपन में इन्हें प्यार न मिल पाने व दुत्कारे जाने के कारण ही वे इस हालत में पहुँचे हैं। इसको लेकर यह कहा जाना कि माता पिता का कड़ा अकुश नहीं रहने के कारण यह प्रवृत्ति पैदा हुई है उचित नहीं ठहराया जा सकता। ये लोग माता पिता की अधिक उदारता व छूट के कारण नहीं बिगड़े हैं। इन अनुसंधानों का फल यह निकला कि बच्चों के अनुशासन में उदार व्यवहार को स्थान मिल पाया। एक सफल व्यक्ति के रूप में विकसित होने के लिए जो जरूरत है उन्हें भी पूरा किया जाने लगा। कई अमरीकी शिशु चिकित्सकों ने—जिनमें एल्ट्रिक वेपर्स और गैसेल प्रमुख हैं—मानसिक रोगियों और बच्चों की परिचर्या व देखभाल के बारे में ऐसे ही

सिद्धान्तों को व्यावहारिक रूप देने पर जोर दिया। परन्तु शिशु की गुणक के बारे में १९४० तक टाकटर यही कहता चलाते रहे जो पुरान समय का चली आ रही थी क्योंकि उ है यह डर था कि कहीं गुणक में रदोबल करने का उस समय जन में उदात्ता चलाने से शिशुओं का आँखों की पीनारी हो सकती न हो जाये। उन दिनों अधिकांश शिशु दन्तों व आँखों की पीनारी से परेशान करते थे। दूसरे महापुरुष के जिनो में ही (१९४२ में) डॉक्टर प्रेन्स मॅडन और भीनगी फ्रांसिस की सममेरियन ने शिशुओं को उनकी भूल के अनुसार गुणक देने सम्बन्धी अपने अनुभव प्रकाशित किये। इससे बहुत से डॉक्टरों ने भी यह संतोष प्राप्त किया कि शिशु का अपनी गुणक लेने का प्रयत्न स्वाभाविक विकास हो सकेगा। इससे बाद से इस विद्या में एक नवी लहर थी फैल गयी। आज अमरीका में शिशुओं का गुणक कर ही जाये, बेसी गुणक हो आदि विषयों में उच्च दृष्टिकोण का समावेश हो गया है और पहले जैसी कड़ी पाबन्दी भी नहीं रही है। ऐसे डॉक्टर जो पहले माता पिता को यह गलत देते थे कि ये उदात्त होकर अपने शिशुओं की आँख न बिगाड़ें, ये भी अब इस बात पर ज़ोर देने लग रहे कि बच्चों व शिशुओं का अधिक गुणगुणिचा दी जाये, उनकी सामाजिक दृष्टियों की पूर्ति की जाये और यह वैयक्त मोड़न से ही नहीं, शारीरिक स्नेह और मनमाने प्रकाश से भी।

इन अनुभवानों व प्रयोगों के कारण सामाजिक दृष्टिकोण में जो परिवर्तन हुआ उससे माता पिता व बच्चे दोनों का ही अर्थ स्थापन पहुँचा। अब अधिकांश शिशु स्थित हो रहे हैं और बहुत कम बच्चे ही परेशान होते हैं।

परन्तु हमारी इस आयु के समाज में अब तक माता पिता की रायों का निराला नहीं किया जाये और उनका दृष्टिकोण में परिवर्तन नहीं आया जब तक वह यह समझ नहीं है। इससे बिना उनके समझ कायदा चलती है। यदि यह समझ हो आये तो अपने मान में वह किसी माता पिता से बड़ा नहीं है। सभी मनुष्यों में यह प्रकृतिक प्रवृत्ति होती है कि वे शिशुओं का दर्जा ही व अपने स्वयं के दर्जा के समान मानते हैं। इससे वह शिशु व बच्चे को निर्दोष देने का श्रम के जो लक्ष्यों की उम्मीद है वह बच्चे को ही कायदा का साक्षात्कार होता है। परन्तु उनके व्यवहार में यदि कायदात्मक, लक्ष्य से होने और वह लक्ष्य ही देने का बिना बच्चा कायदात्मक कायदा है तो

वे भी अपने बच्चों को इसी पमौटी से बसते रहेंगे और यह स्वाभाविक ही है कि आप भी अपने बच्चों की देखरेख में ऐसा ही ध्यान देंगे। यह हो सकता है कि आपने इधर उधर से कहीं कुछ पढ़ या सुन रखा हो और अपने दृष्टिकोण में थोड़ा बहुत परिवर्तन भी कर लिया हो, परन्तु अब भी आप यह देखते हैं कि आपका शिशु ऐसी बातें कर रहा है जिन्हें न करने के लिए आप पर बचपन में कड़ी रोक थी तो आप भी संभवतया ग्रन्थ करने का स्वीक्षण की प्रवृत्ति को रोक नहीं सकेगा, जबकि आपसे इसकी आशा नहीं की जाती है। परन्तु ऐसी प्रवृत्तियों से लज्जित होना या मन ही मन ग्लानि अनुभव करने जैसा कोई बात नहीं है। बसल यही एक तरीका है और प्रवृत्ति भी यह चाहती है। इसी के कारण आज तक मानव सभ्यता और विभिन्न आदर्श जीवित रह पाये हैं और हम इन्हें पीढ़ियों से ग्रहण करते आ रहे हैं।

गत पचास वर्षों में अधिकांश माता पिताओं ने अपने दृष्टिकोण में परिवर्तन करके बच्चों के साथ उदार व उचित व्यवहार करना सीखा लिया है। इसका एक कारण यह है कि उन्हें भी अपने बचपन में सुख व सुविधाओं का जीवन व्यतीत करने को मिला था। इसलिए ये माता पिता चाहते हैं कि उनके बच्चों का पालन-पोषण भी ऐसा ही हो। मैं किसी भी विचारधारा को और मूढ़ कर लागू करने के पक्ष में नहीं हूँ। जब कभी डाक्टर शिशुओं को नियमित खुराक देने की सलाह देता है तो नयी पीढ़ी के ये माता पिता उसकी बात अनसुनी करके समय के पहले ही खुराक देने लग जाते हैं क्योंकि उनका मन गवाही देता है कि ऐसा ही करना चाहिये। यदि डाक्टर खुराक के मामले में नपेतुले नियमित कदम उठाने के द्वार में सख्त नहीं है तो आत्मविश्वासी माता पिता भी इस मामले को लेकर अधिक संकीर्णता नहीं बरतते हैं। ऐसे मा-बाप बच्चे के साने के समय चाहे वह जिद्द ही क्यों न डाले बैठा हो, समय पर सुला कर ही मानते हैं। यह सब इसीलिए सफल हो जाता है कि उन्हें अपने बचपन से ही ऐसी शिक्षा मिली है कि बच्चों को उनके सोने के समय सो ही बाना चाहिये। ऐसे मामले में मा-बाप की उदारता अधिक लाभ नहीं पहुँचाती है।

७४ नये तरीके लागू करने में मा-बाप की परेशानी — नया शिशु माता पिता के लिए दो तरह की उलझनें पैदा करता है। एक ओर तो उन माता पिताओं का स्थान है जिन्हें अपने बचपन में इस तरह पाला पोसा गया है कि उनका अपनी निष्पक्ष-शास्त्र में विश्वास नहीं पैदा हो पाया है। यदि आप

में आमविश्वास की कमी है तो आप दूसरे लोगों की बातें चाहे वे कितनी ही उत्पन्ना ही क्या न हो, आसानी से मान लेते हैं। दूसरी तरह के वे लोग हैं जो यह सोचते हैं कि उनके साथ भी वचपन में बड़ी सरती बरती गयी थी और इसी रात से वे अपने माता पिता को आये दिन कोसते रहते थे और उनके बारे में अमतोप प्रकट करते थे। उन्हें यह बात आज भी अच्छी तरह से याद है। वे यह नहीं चाहते हैं कि उनके शिशु भी उनके बारे में ऐसी ही दुर्भावनाएँ बनायें, और फिर वे शिशुओं को सभी तरह से खुली छूट दे देते हैं। परन्तु यह उदारता अधिक जिनो तक नहीं निभ पाती है। यदि आप यह चाहते हैं कि अपने बच्चों को इसी तरह बड़ा किया जाये जिस तरह से आपको बड़ा किया गया तो आपको उनके प्रति कैसा व्यवहार करना है इस बारे में एक निश्चित रुत अपनाना होगा। आप यह बात अच्छी तरह से जानते हैं कि शिशु कितना आशापालक, विनम्र और घर के कामों में सहायक बना रहे। इस बारे में उसे शिक्षा देने के लिए आपको सोच विचार कर कदम उठाने की जरूरत नहीं है। परन्तु आप अगर यह चाहते हैं कि वचपन में आप पर जैसा कड़ा अनुशासन रहा और जिस तरह का व्यवहार रहा उसे दलने के लिए दूसरा दग ग्रहण किया जाय या आप उसके मामले में अधिक हाथ डालना चाहते हैं या उसके साथ पूर्ण उदारता का व्यवहार करना चाहते हैं तो इन तरीकों पर चलना जरूरी नहीं है। मान लें कि आपका बच्चा आपके हाथों से निकला जा रहा है, यह आपकी छूट का गलत लाभ उठा रहा है, उसे फिर से सही रास्ते पर लाने के लिए थोड़ा बहुत कड़ा अट्टाशन करना जरूरी है। परन्तु आपके लिए इसके विपरीत कर्म उठाना परेशानी को निमज्जन देना है क्योंकि आपने यदि अपनी इच्छा के विपरीत माग अपनाया तो यह बात आपके मन को सदा बचोटती रहेगी और आप अधिक परेशान हो उठेंगे। मैं इस बात को पूरी गंभीरता के साथ रग रहा हूँ। नौसित्तिये माता-पिता इस तरीके से सफला अनुशासन लागू कर सकते हैं और बच्चे के साथ उनका व्यवहार भी अनुकूल बना रह सकता है। बुजुर्गों द्वारा आज तक अपनाये गये तरीकों को हम ठीकी तरह न लेकर कुछ को स्वीकार कर, कुछ को छोड़ सकते हैं। यह बहुत कुछ उपयोगिता पर भी निर्भर करता है और इनमें से अधिग्रहण लागू पेशा मिनाजुला रास्ता निकाल ही लेते हैं जिससे हानि की संभावना नहीं रहती है। कितने ही माता-पिता को नया दृष्टिकोण अपनाने में जो अड़न आयी है उन्हें मैंने सविस्तार इसीलिए रग कि समस्या का समाधान सरलता से हो सके।

७५ अनुशासन सम्प्रदायी अपनी धारणा को न छोड़ें — मेरी राय में वे सभी सदृश्य माता पिता जो दयाभावपूर्ण तौर पर बड़े नियम पालन के पक्ष में हैं उन्हें चाहिये कि वे अपनी ही धारणा के अनुसार बच्चों के साथ व्यवहार करें। अच्छे सलीबे से रहना, तालमल कहा मानना, ग्य से रहने तथा ऐसी ही दूसरी आदतें डालना सिंगाने के लिए यदि सदृश्यता के साथ थोड़ी बहुत कड़ाई भी बरती जाये तो बच्चों का इससे नुकसान नहीं पहुँचने का। परन्तु इसके लिए मा-बाप सदृश्यता से काम लें और उनका व्यवहार मंत्रीपूण रहे जिससे बच्चे भी सुरी रह सकें। परन्तु माता पिता यदि अधिक कड़ाई बरतने वाले, डाँट डपट करनेवाले, निर्भीक व बात बात में चिड़चिड़ा कर दुत्कारने वाले हुए अथवा बच्चे की आयु और उसकी समझ के स्तर को ध्यान में न रख कर कड़ा व्यवहार किया गया तो इसके कारण बच्चे दबू, निलज्ज, या कमीने तक हो जाते हैं। वे माता पिता जो बच्चों के मामले में अधिक दस्तक्षेप नहीं करते हैं और उनके अपने तौर-तरीक़ों में थोड़े बहुत संशोधन परिशोधन से ही संतुष्ट हो जाते हैं तो उनके बच्चे भी उग्र, सहयोगी व सफल व्यक्ति बन जाते हैं। परन्तु ऐसे माता पिता में यह विशेषता जरूर होनी चाहिये कि वे जिन मामलों में आवश्यकता समझें उनमें अवश्य ही कठोरता बरतें।

कभी कभी अधिक उदारता बरतने पर अच्छे नतीजे नहीं मिलते हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि मा बाप अपने बच्चों के अधिक भले बनने की आशा ही छोड़ बैठें। यह असफलता कदाचित् इस भावना के कारण है कि वे बच्चों को सुधारने, समझाने व ठीक रास्ते पर लाने के लिए थोड़ा बहुत कड़ा व्यवहार करने में घबराहट महसूस करने लगते हैं, बरा सी सख्ती बरतने में भी मन ही मन लज्जा का अनुभव करते हैं या यह बात भी हो सकती है कि वे अनजाने ही उन्हें गलत मार्ग पर चले जाने देते हैं।



## शिशु का भोजन

७६ वह अपनी खुराक की याचत बहुत छुट जानता है —आपको याद होगा कि अस्पताल से घर को खाना होते समय आपको शिशु की खुराक तैयार करने का नुस्खा दिया गया था, जिसे देखकर आपने यह धरना की कि उसकी खुराक तैयार करना भी मानो पूरा रसायन शास्त्र है। आपको इतने औंस दूध और पानी लेना होगा, इन्हें इस तरह मिलाना और इस तरह से पकाना होगा। फिर छः घंटों में छोटे तीन तीन औंस मिला और उन्हें सुबह ६ बजे, १० बजे, दिन के २ बजे, ६ बजे, रात को १० बजे और २ बजे शिशु को पिलाना आदि लिखा था। जहाँ तक नुस्खे का सम्बन्ध है यह विस्तार से तैयार किया गया है, परन्तु इसे तैयार करने वाले यह बात भूल गये कि यह भोजन उसी प्राणी के लिए ही तो है जो यह जानता है कि उसे कितनी खुराक लेनी है और उसे कब फिर भूल लग सकती है। यह सच है कि खुराक को ज्ञानधानी से तैयार करने की जिम्मेदारी आपकी है। डाक्टर ने शिशु पर वजन की चेककर तथा अस्पताल में वह कितनी खुराक लेता रहा इसके आधार पर यह खुराक की विधि तैयार की है। परन्तु शिशु ही अकेला यह जानता है कि उसके शरीर को कितने पोषक-तत्वों की जरूरत है और कितना यह पचा सकता है। यदि उसके खाना को खुराक दी जा रही है वह पूरी नहीं है तो वह रोकर और अधिक की मांग करेगा। आप बच्चे की इस बात को मान लीजिये और डाक्टर से भी भेंट कर देखिये, यदि चोतल में घबराहता है और बच्चा कम ही पीता है तो आप भी उस पर अधिक पिलाने की उशान्ती न कीजिये और वह जितना लें उनना ही दीजिये। बच्चे के पहिले बर्त को इस ढंग से लीजिये। यह इसीलिए जागता है कि यह भूखा है। यह इसलिए रोता है कि उसे खुराक दी जाय। उसी ही उसके मुँह में जेबल की चुन्नी जाती है वह खाना-पान होकर चुम्बने लग जाता है और जब यह अपनी खुराक लेता है तब आप देख सकती हैं कि उसमें इसमें कितना मक्का उस दिन रहा है, क्या विषय अनुमत्त उसे हो रहा है, जहाँ तक कि वह पचान पचाने हो जाता है। यदि आप उसके दूध पीने में ही कीच में कुछ

लेंगी तो वह चीलकर रोने लगेगा। जब वह जिताई जरूरत है उतना ले लेता है तो सन्तोष के साथ सो जाता है। यहाँ तक कि कभी कभी जब वह सोया हुआ रहता है तो ऐसा लगता है मानों वह सपने में दूध पी रहा हो। उससे मुँह से चूमने की इच्छा होती है और उसकी यह अभिवृत्ति मन मोह लेती है। ये सब बातें इस तथ्य को और भी अधिक स्पष्ट पटा देती हैं कि शिशु को दूध पिलाना व उसकी दूध पीने की गिन्या अत्यधिक आनन्द का विषय है। जिस दृग से उसे दूध पिलाया जाता है उसीसे वह जीवन के बारे में अपने प्रारम्भिक विचार बना लेता है और इस दुनिया के बारे में सबसे पहिली जानकारी उसे उस मा से मिलती है जो उसका पोषण करती है।

जब एक मा अपने शिशु को चरुत नहीं होने पर भी अधिक दूध या खुराक देना चाहती है तो वह इसके प्रति बार बार अवधि दिखाता है। इससे बचने के लिए दूध पीते हुए ही बीच में जल्दी ही सो जाया करता है या विरोध करता है अथवा गुमसुम हो जाता है। इसके कारण जीवन के बारे में जो सक्रिय वास्तविक भावनाएँ होती चाहिये उन्हें वह सो बैठता है और वह मन में यह भावना बना लेता है कि यह जीवन एक संघर्ष है और ये लोग उसके पीछे पड़े हुए हैं। इसलिए इनसे बचने के लिए लड़ना पड़ेगा।

इसलिए शिशु को जितना वह ले सके उससे अधिक देने की चेष्टा न करें। उसे अपने भोजन का आनन्द उठाते दीजिये, जिससे उसकी यह भावना बनी रहे कि आप उसके मित्र हैं। यह एक महत्वपूर्ण मांग है जिसके द्वारा आप उसमें आत्मविश्वास, जीवन का आनन्द और लोगों के प्रति प्रेम की भावनाएँ पहले जब ही दृढ़ता से जमा सकती हैं।

७७ चूमने के सहज ज्ञान का महत्व — शिशु दूध क्यों पीता है इसके दो कारण हैं। पहला तो यह कि वह भूखा है, दूसरा यह कि उसे चूसना अच्छा लगता है। यदि आप उसे पेट भर कर खुराक दें और चूसने का अवसर न दें तो आप देखेंगी कि वह असंतुष्ट रहेगा और जो भी चीज हाथ लगेगी चूसता रहेगा—अपनी मुट्ठी, अंगूठा, कपड़े आदि। आप जब जब उसे खुराक दें तो उसे अधिक से अधिक समय तक चूसते रहने दें और एक दिन में इतनी बार खुराक दें कि वह भूखा भी न रहे और चूसने की इच्छा भी पूरी हो जाये। गुरु में यह बात ध्यान देने की है कि शिशु कोई चीज या अंगूठा ही चूसने की कोशिश कर रहा है, न कि इस ओर ध्यान दें कि वह अंगूठा तो नहीं चूस रहा है।

सामान्यतया शिशु आरम्भ में कम वजन का होता है। एक स्वस्थ शिशु ८ शुरू से अच्छी खुराक लेता है वह दो या तीन दिन में ही अपने जन्म के समय के वजन को पा लेता है क्योंकि वह अपनी गुदाक ले सकता है और अच्छी तरह इज्जत भी कर सकता है। छोटे और अशक्त शिशुओं का वजन जन के बाद घट जाता है और उसे उसी घरातल पर आने में बहुत समय लग जाता है, क्योंकि वे अपनी गुदाक पहिले पहल बहुत कम लेते हैं। उन्हें अपने जन्म के वजन को वापिस पाने में कई सप्ताह लग जाते हैं। इस देरी के कारण उनका विकास में किसी तरह की रुकावट नहीं होती। यादें ही समय बाद इस कमी को वह मढ़ी तेजी के साथ पूरी करने लगता है। जो शिशु मा का दूध लेता है वह कुछ समय तक इसमें पिल्लड़ा रहता है जबकि बोतल का दूध पीने वाले चार या पाँच दिन में अपना वजन बना लेते हैं। शुरू में मा इतना दूध उसको नहीं दे सकती जितना चार या पाँच दिन बाद दे पाती है और इससे अलावा भी यह दूध बहुत धीरे धीरे उतरता है।

शुरू में शिशु का इस तरह जब वजन कम होने लगता है तो मा-बाप को बिना बात की चिन्ता हो उठती है। वे इसे अस्वामाविक और खतरनाक मानते हैं कि वजन बढ़ने के बजाय घटता जा रहा है। उन्होंने यह भी सुना रखा है कि यदि उसका वजन अधिक मात्रा में घट जायेगा तो ऐसे के मारे उसे बुगार रहने लगेगा। यही कारण है कि कुछ अस्पताल उन शिशुओं को जो मा का दूध नहीं पीते और बोतल से खुराक लेते हैं उन्हें पीने का पानी देते हैं क्योंकि इनकी मा की छाती में अभी तक दूध नहीं आया है। परन्तु इस तरह ऐसे के कारण बुगार होने की आशंका बहुत कम है और यदि ऐसा हो भी जाय तो तत्काल ही तरल पदार्थ दे कर ठीक किया जा सकता है। इस तरह शिशु के वजन में कमी होने के कारण मा अधिक चिन्तित हो ही जाती है, साथ ही वह उसे अपना दूध दिलाना भी छड़ा देती है। कई अरगतान मा की इस किन्तु की चिन्ता को देखकर शिशु का प्रति दिन का वजन मा को नहीं बताते हैं परन्तु यह तरीका पणाय गरी चलता है। जो माता पदिले से ही चिन्तित रहती है यह और भी बुरी कन्ना कर बैठती है—मा को यह महसूस करना चाहिये कि शिशु का इस तरह वजन घटना स्वाभाविक है और उसे यह याद गामला शक्कर के हाथों खींचकर निश्चित होना चाहिये।

७—खुराक का समय —आपका शक्कर शिशु को जिस समय दूध देना चाहिये इस बारे में आपसे बात करणा, खुराक का समय, शिशु का वजन, ठण्डी

भूख, जागरण और ऐसी कई बातें जिन्हें डाक्टर आपके लिए उचित और शिशु के लिए सर्वोत्तम समझता है उस पर आधारित हैं। नीचे जो विवरण दिया जा रहा है वह सिद्धांतों की उच्च मात्रा है।

७९ नियमित और अनियमित समय का प्रश्न — इस शताब्दी के प्रवाद में अमरीका और यूरोप में शिशुओं को बहुत ही कड़ा के साथ नियमित समय पर दूध दिया जाता था। एक नवजात सात घंटे के शिशु को ठीक सुबह छह बजे, दस घंटे, दो बजे, सायं छह बजे, रात को दस बजे और दो बजे दूध दिया जाता था, न तो इससे जल्दी ही दिया जाता था और न दूर से और इस बात का ध्यान नहीं रखा जाता था कि वह चाह भूखा ही क्यों न हो। डाक्टर उस समय हजारों शिशुओं को आँतों की जो गंभीर बीमारियाँ हो जाती थीं उनके कारणों को उन जिनों नहीं समझ पाते थे। उनका मत था कि ये बीमारियाँ दूध में खराबी होने के कारण या खुराक की मात्रा कम देने और नियमित समय पर न देने के कारण होती है। इसके कारण सभी जगह कड़ाई करती जाती थी, वहाँ दूध तैयार होता वहाँ परों में भी, अनियमित समय पर और कम-अधिक खुराक देने के बारे में डाक्टर और नर्स भय खाती थीं। फल यह हुआ कि वे लोग मनोवैज्ञानिक कारणों से भी इसे अस्वीकार करने लगे और वे माँ को भी यही शिक्षा देते कि उसने यदि अनियमितता करती तो शिशु की आँतें पराव हो जायेंगी। इसी उत्साह में माता भी अपने शिशुओं को खुराक के समय के अलावा खुराक नहीं देती थीं, यहाँ तक कि शिशु के चुम्बन लेने पर भी नाराजी प्रकट की जाती थी।

बहुत से शिशुओं के साथ यह कड़ा नियम ठीक दग से काम देता रहा। जब वे माँ के स्तन या बोतल से दूध पीते तो यह उनके लिए चार घंटे तक पयास रहता, क्योंकि शिशु की पाचन क्रिया खुराक को हजम करने में इतना ही समय लेती है। परन्तु साथ साथ यह भी वास्तविकता थी कि चाहे कैसा भी समय क्यों न रहा हो हम लोग ऐसे प्राणी हैं जो आदतों पर अधिक बने रहते हैं और हमको भी यदि एक निश्चित समय में भोजन दिया जाता है तो हमारी आत्मा भी यह मान लेती है कि ठीक उसी समय पर हममें भूख पैदा हो जानी चाहिये।

परन्तु उन दिनों और आज भी कई ऐसे शिशु हैं जिनके लिए यह चार घण्टों की खुराक का नियम पहले एक या दो महीनों में ही भारी पड़ता। ऐसे शिशु जो अपने पेट में चार घण्टे चले उतना दूध नहीं भर पाते अथवा दूध

पीते पीते बीच में ही सो जाते, बेचैन शिशु या वे जिन्हें स्नायुविक पीड़ा हुआ करती है अधिक परेशान हो जाते। ये थोड़े समय के लिए या बहुत देर तक भूख के मारे बुरी तरह रोया करते परन्तु जब तक समय नहीं हा लाना डाक्टर, नर्स और मा भी उनको दूध नहीं दे सकती थी। यहाँ तक कि ठोठे उठाने का भी साहस नहीं कर सकती थी। बेचारों पर कितनी बुरी बीतती थी, परन्तु यह भी कल्पना करें कि उस मा पर भी क्या बीतती होगी दो पाँच बैठे बैठे शिशु का रोना सुना करनी, उसे अपनी अगुलियाँ चूसते हुई दलती। वे उन्हें आराम भी पहुँचाना चाहतीं परन्तु उनको इसके लिए आज्ञा नहीं थी। आप इस बात को नहीं जानती हैं कि आपका कितना बड़ा सौभाग्य है कि आपके शिशु के लिए अब यैसी कड़ाह न होकर स्वामायिक और समयानुकूल परफार करने की गुंजायश है।

बैसी भी स्थिति रही हो वे लगातार दस्तें जिनसे शिशु परेशान होते वे बढ़ होगी। इसका खास कारण यह था कि डेरी में दूध को कीमतीगुणित कर दिया जाता है। इसके साथ ही पुगक तैयार करने में सावधानी और रेगुलैटर की व्यवस्था ने भी उसमें सहायता पहुँचायी है। कई वर्षों के बाद डाक्टरों ने समय असमय पुगक देने का प्रयोग करने का साहस किया। फल यह निकला कि उन्हें यह पता चल गया कि इसके कारण न तो दस्तें हुईं, न बन्धनी और न शिशु की आदतें ही बिगड़ीं, जैसा कि पहिले लोगों का इन बातों का भय था।

सबसे पहिले यह प्रयोग डाक्टर प्रिण्टन और श्रीमती प्रान्थिष जो एक मनोविज्ञान विशेषज्ञ व एक मा थी, उन्होंने शुरू किया। यह प्रयोग श्रीमती प्रान्थिष ने अपने नवजात शिशु पर आरंभ किया। वे यह पता लगाना चाहती थीं कि यदि बच्चे को नूत्र लग और स्तन पान कराया जाये तो वह कौनसा समय अपनी सुराह का निर्धारित करता है। शुरू के कई दिनों तक शिशु समय असमय जागता रहा परन्तु जिस समय मा के स्तनों में दूध उतरना शुरू हुआ वह आश्चर्यजनक रूप से दिन को दस बार जागने लगा। उसकी यह स्थिति पहिल सप्ताह के अन्तिम दिनों में रही। परन्तु पन्द्रह दिन का होने के उक्त दिन को छ मा सात बार दूध पीने का क्रम निर्धारित कर लिया। इनका भी कोई खास समय नहीं था। दस सप्ताह के बाद वह दिन में लगभग चार घण्टे मात्र दूध लेने के क्रम पर पहुँच गया। उन लोगों ने इस परीक्षण का नाम 'बच्चे की भूख के अनुसार पुगक दा' रखा और आज पर नाम सभी जानते हैं परन्तु मैं इस नाम को इसलिए नहीं पसन्द करता हूँ कि इसके

कारण एक ऐसे शिशु की तम्बीर सामने आती है जिसकी भूख का अन्त ही न हो। (परन्तु यह बात सही नहीं है।) चूँकि इस प्रयोग ने रास्ता खोल दिया फलस्वरूप १९४२ में शिशुओं का खुराक दिन के समय के बारे में काफी छूट दे दी गयी जिसका प्रभाव माताओं और शिशुओं पर अच्छा पड़ा।

८० बच्चे की भूख के बारे में भ्रम — मैं यह सोचता हूँ—भले ही इसमें वहाँ कुछ गलतफहमी हो सकती है—कई नये माँ बाप जो अधिक प्रगति दिवाने के उत्सुक हैं उन्होंने यह मान लिया है कि यदि उन्हें पुत्र के बड़े नियम से छुटकारा पाना है तो उन्हें ठीक विपरीत दिशा में जाना होगा। उद्देश्य यह रास्ता निकालना कि शिशु जब भी जग उसे खुराक दी जाये और चाया हो तो उसे वही भूलकर भी दूध पीने के लिए न जगाया जाय। ये लागू माना जाई वैज्ञानिक प्रयोग कर रहे हैं या उन्हें इस अनियमितता में माना जाई वही भारी विशयता मिली हो। यह प्रगाली उस शिशु के साथ ठीक दग से चल सकती है जिसकी पाचन क्रिया ठीक हो या माँ का अपने बारे में, जागने सोने के बारे में परवाह न हो और यह आधी रात को और सुबह जल्दी भी जागने के लिए तैयार हो, तब ठीक है। परन्तु शिशु यदि बचन, शान और नींदवाला या जागनेवाला हुआ तो उसे कई बार दूध देना होगा और माँ-बाप का भी कई महीनों तक आराम की नींद नहीं मिल पायेगी और कुछ मामलों में शिशु का इतना साहस हो जायेगा कि पहिले साल के अन्त तक वह दो रातों तक दूध पीने के लिए लगातार जागता रह सकेगा। जब किसी माता को शिशु की भूख के अनुसार खुराक देने में अधिक असुविधा होती है तो दूसरी माताओं को भी यह प्रेग की तरह नजर आने लगता है। यदि इन लोगों के समूह को वही बात बरते हुए देखा जाय तो कई माताएँ गव से कहेंगी, “मेरा शिशु अपनी भूख के अनुसार दूध लेता है जब कि दूसरी माँ और भी अधिक गव से कहेंगी कि उसका शिशु को इसकी दरकार नहीं।” जब माता गिता नियम से खुराक देने के मामले को लेकर लक्ष्मी के फकीर की तरह बड़ाई से पालन करत हैं तो मुझे ऐसा लगता है कि शिशु को खुराक देने के मामले में जो मुख्य बात है वह नष्ट हो जाती है।

किसी भी नियमित खुराक का अर्थ यही है कि शिशु अच्छी तरह रहे। परन्तु इसका दूसरा अर्थ यह भी है कि वे इसको इतना ही लागू करें जो उनकी शक्ति और समय के अनुकूल हो। इसका साधारणतया यही अर्थ होता है कि ठीक समय के अनुसार भोजन देने के क्रम निर्धारित किये जाय, और जैसे ही शिशु के लिए संभव हो रात की खुराक बन्द कर दी जाय। अन्यथा —

यह होगा कि माता पिता उसके साथ मला करके की इच्छा रखते हुए भी दूसरी ओर ठीक तरह से ध्यान नहीं दे पायेंगे, क्योंकि जो चीज उनके लिए ठीक है वह शिशु के लिए भी ठीक रहेगी और जो शिशु के लिए मनी है उससे उनका भी मला है।

आजकल नियमित समय नपीतुली खुराक देने की इच्छा नहीं रही। और बच्चे की वस्त्रत देव कर उसे खुराक देना आरम्भ करें और इस तरह से आग बढ़ये जो आप दोनों के लिए सुवैधाजनक हो। यदि माइ मा अपने शिशु को बिना किसी नियम में बच्चे खुराक देना चाहती है तो निश्चय ही उसके पोषण तत्वों को इससे काह क्षति नहीं पहुँचनी और न इससे मा को ही कोई नुकसान पहुँचना है परन्तु इसमें एक ही मय है कि मा यही मानस किया करती है कि वह बितनी ही अपनी सुवैधाया को छाड़ेगी उतना ही उसका मातृत्व सफल होगा। परन्तु आग मलकर इस रूप के कारण काफी अमुविधा उठानी पड़नी है।

२१ खुराक के क्रम-निर्धारण के सामान्य सिद्धान्त — शिशु के बारे में सबसे अधिक ध्यान देने की बात यह है कि उसे भोजन के मारे लम्बे समय तक रोना न पड़े। तीन या चार घण्टे के बाद वह खुराक लेने के लिए सब जगता है तो भोजन की समस्या उसका लिए कुछ समय तक इतनी गंभीर नहीं होती।

हर एक शिशु की भोजन लगने की अपनी आवृत्ति होती है और यदि मा ठीक दग से समझे तो यह बहुत ही जल्दी इनको नियमित कर लेता है।

इसके साथ ही वे बच्चे जैसे बड़े होते हैं इस देर से खुराक लेना पसन्द करते हैं। पाँच या छः घण्टे के शिशु का साधारण प्रति तीन घण्टे पर चार दूध मिलना चाहिये। आठ या नौ घण्टे वाले को यदि चार घण्टे पर चार भी दूध मिलता रहे तो भी वे खुश रहेंगे। वे यह मानस करने लगते हैं कि उनको आधी रात के बाद पत्नी खुराक की इच्छा नहीं रहनी और इनमें वे बहुत से एक माह से माह के होने ही इस रात की खुराक लेने की आवृत्ति को हाइ देते हैं। सोपे और आठों महीने के बीच में बहुत से शिशु पाँच घण्टे का खुराक लेना पसन्द करते हैं और ठीक इस नियम के कारण वे मातृत्व के भान्न के बाद भी रहते हैं।

इन सभी प्रसिद्धों में—भक्ति नियमित समय पर खुराक देने का क्रम—बहुत से शिशुओं पर मा की प्रशिक्षण का पूरा प्रभाव पड़ता है। यदि वह उसको

अपनी आगिरी खुगक के चार घण्टे बाद जब कि वह सोया हुआ हो, जगाया करती है तो इस तरह वह शिशु का चार घण्ट में खुगक लेने की आत्त बनाने में सहायता करती है। यदि वह अपनी आखिरी खुगक के बाद दो घण्टा तक जागता रहता है और मचलता है तो वह कुछ मिनट तक उसे थपथपा कर फिर से सुना देती है। यदि वह जोग से राता रहे तो मा उसके लिए मुँह में चन्द चूगनी देकर या पानी की थोतल मुँह में देकर शान्त कर देती है। इस तरह वह उसकी पाचन क्रिया की अधिक लाभ समय तक शांत रखने का प्रयत्न करती है। यदि वह यह न कर पड़े उसे बार बार गार्दी में उठाकर उसके राते ही तत्काल दूध पिलाना शुरू कर दे—भले ही दूध पिलाये उसे थोड़ा ही समय क्या न हुआ हो—तो वह थोड़ा थड़ा दूध पीने तथा बल्दी ही भूख लग आने की आत्त डाल देता है। यह शिशुओं पर निभर करता है कि वे अपनी खुगक को कैसे नियमित कर पाते हैं। अलग अलग शिशुओं का अपना ढंग अलग अलग होता है। ऐसे बहुत से शिशु जो अच्छा खासा दूध पीते हैं, चैन से रहते हैं और जिन्हें बातल या मा से पूरा दूध पीने को मिलता है वे सामान्यतः चार चार घण्टे के बाद अपनी खुगक लेते हैं और अपने जन्म के एक माह बाद ही रात की दो बजे वाली खुगक लेना छोड़ देते हैं। दूसरी ओर यदि काह शिशु गुमसुम और अधिक साने वाला हो अथवा अधिक परेशान रहने वाला हो तब तक जागने वाला हो (पर्मिछेद १२७, १८४ से १८६, २७३ से २७५) या मा का दूध पूरा न उतरता हो तो शिशु का धीरे धीरे खुगक देने से दोनों को ही लाभ रहेगा। परन्तु इन मामलों में भी बहुत कुछ मा पर ही निभर करेगा कि वह शिशु को तत्काल ही दूध दे दे या कुछ बाट देखे या यह देखे कि शिशु किस तरह बल्दी से बल्की नियमित हो जाता है। परन्तु यह तभी होता है जब मा बहों तक संमन हो उसे चार चार घण्ट की अवधि से खुगक देती रहे।

८२ नियमित समय के बारे में विशेष सुझाव —ऐसा शिशु जो चैन से रहता हो और जिसका वजन जन्म के समय सात या आठ पौंड हो, वह अपनी एक खुगक लेने के बाद साढ़े तीन या चार घण्टे के बाद दूसरी खुगक लेता है और चौबीस घण्टों में छ या सात बार अपनी खुगक लिया करता है। माता पिता का मोटे तौर पर समय का यह क्रम चार घण्टे के आधार पर (सुबह ६ बजे, १० बजे, दिन को दो बजे, शाम को ६ बजे, रात को दस बजे और दो बजे) निर्धारित करना चाहिये। परन्तु यदि बीच में ही वह भूख महसूस



करने लगे तो उसे खुराक देनी चाहिये। यदि वह चोतल से अच्छी खुराक लेता हो फिर भी बीच में भूख लग जाती हो तो समय के क्रम में एक एक घण्टे की कमी कीजिये और वह यदि स्तनपान करता हो और माँ का दूध अभी तक पूरा नहीं उतरता हो तो समय के क्रम में दो दो घण्टे की कमी कीजिये।

यदि आपके शिशु का मास्रन का समय दोने आया हो और वह सोया हुआ है तो आप उसे जगा सकती हैं। आप उसको खुराक लेने पर मद्बूरा मत कीजिये। ऐसा शिशु जो अपनी खुराक लेने के चार घण्टे बाद जागता है तो आप देखेंगी कि कुछ दिन में यह कड़ाके की भूख से मचलने लगेगा। परन्तु यह यदि अपनी खुराक लेने के समय से एक घण्टे पहिले जाग जाता है तो आरम्भ उसके रोने या मचलने पर ही कुछ देर तक खुराक नहीं देना चाहिये क्योंकि शिशु को भी यह भ्रामा नहीं है कि यह इस समय भूख महसूस कर रहा है। परन्तु यह यदि दस या पंद्रह मिनिट में ही भूख का मार बुरी तरह से गेन लग तो आरम्भ इसकी घाट नहीं देखनी चाहिये। मेरे कहन का मतलब यह है कि यदि खुराक के समय से एक घण्टे पहिले शिशु जाग उठता हो तो आरम्भ उसके जागने ही खुराक नहीं दे देना चाहिये। यह अपनी दूसरी खुराक के समय तक ज्यादा देर साता रहगा और इस तरह कभी कभी बीच में एक या अधिक घण्टे का जो फाँस पड़ जाता है उसे वह शीघ्र ही बीच में सो कर पूरा कर लेगा और नियमित समय पर आ जायेगा। या तो वह यह समय गिन को नहीं पूरा कर पायेगा तो रात को पूरा कर सकता है। आप इस चिन्ता में मत राहय कि चार घण्टे का जो नियम क्रम है वह कैसे पूरा होगा? यदि शिशु इसका ही खुराक लेने के बाद ही लगभग तीन घण्टे में जाग उठता है तो इसका कारण यह हो सकता है कि उसका दी जाती वाली खुराक पूरी नहीं होती जो उससे पेट को चार घण्टे तक भरा रखा रह। यदि उसे स्तनपान कराया जा रहा हो तो उसे अधिक मात्रा स्तन कीजिये। यदि वह बहुत ही भूख नजर आये तो आप दो दो घण्टे के क्रम में उसे अपना दूध पिला सकती हैं, यह मान लें कि इस तरह जितनी जल्दी आपका गान गाली होगी इनमें अधिक से अधिक दूध बनने लगगा। इस तरह बाद में माँ के गानों से उस अधिक दूध मिलने लगगा तो यह खुद बार बार नहीं पिया करेगा। यदि ठग चोतल से दूध दिख जा रहा हो और वह शीघ्र ही सोनल गाली कर देता है और फिर बस्ती ही लग जाता है तो आरम्भ उसकी खुराक जगाने के बार में डाक्टर से सलाह ले लेनी चाहिये।

८३ दूसरी खुराक कितनी जल्दी दी जा सकती है? मैं यह कह रहा था कि यह शिशु जो चार घण्टे के बाद खुराक लिया करता है यदि तीन या साढ़े तीन घण्टे में ही जाग जाता है तो भूखा होने पर आप उसे दूध दे सकती हैं परन्तु यदि यह अपनी खुराक लेने के बाद एक ही घण्टे में जाग जाता है तो उसमें भूखे होने की संभावनाएँ बहुत थोड़ी हैं क्योंकि उसे इतनी जल्दी भूख कैसे लग सकती है जब कि उसने अपनी पिछली खुराक पूरी पूरी ली हो। यह अथवा संभव है कि यह बच्चा अभी या उत्प्रेरक के कारण जागता हो। आप उसको थपथप कर अथवा एक ठो और पाणी देकर या मुँह में मन्द चूमनी डालकर मुन्ना के काशिरा करें। मेरी यह सलाह है कि आप उसे जल्दी खुराक न दें, यदि कोई चारा ही न रहे तो आप उसे खुराक दे सकती हैं। यदि शिशु अपने मुँह में बार बार हाथ देने लग या चेतल देन लगे तो इसका मतलब यह नहीं कि वह भूखा हो गया है। ऐसा शिशु जिसे उत्प्रेरक या ऐसी ही पीड़ा रहती हो वह ये दानाँ हरकतें किया करता है। ऐसा लगता है कि शिशु भूख की पीड़ा और उत्प्रेरक की पीड़ा में क्या फर्क होता है यह नहीं जान पाता। (परि० २७५ में इसकी चर्चा की गयी है)

दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि जब भी वह रोने लगे आप हमेशा ही उसे उसी समय खुराक न दिया करें। यदि वह गलत समय पर जागकर रोता है तो आपको स्थिति का अध्ययन करना चाहिये और कदाचित् डाक्टर से भी इस बारे में बात करनी चाहिये।

८४ चार घण्टे के क्रम में दूसरा समय — क्या चार घण्टे के क्रम में ६, १०, २, ६, १० और २ बजे का जो समय है उससे बजाय आप दूसरा समय रखना चाहती हैं? यदि शिशु इसके लिए तैयार हो तो आप निश्चय ही यह समय बदल सकती हैं। इसका बजाय सबसे अच्छा समय ७, ११, ३, ७, ११ बजे का (चाहे तो रात के तीन बजे को शामिल कर सकती हैं या छोड़ सकती हैं) है। इसमें सिर्फ इतनी सी ही दिक्कत है कि बहुत से शिशु चारों छह रात की खुराक किसी ही समय क्यों न दी जाय वे पाँच या छह बजे सुबह ही अपना दिन शुरू करना चाहते हैं। कभी कभी एक आध बार ऐसा सामान्य माँ को भी मिलता है जबकि शिशु १०, २, ६, और १० बजे खुराक लेने के बाद दूसरे दिन सात बजे तक शान्त से सो देखा सकता है भले ही वह बहुत ही छोटा क्यों न हो। उसके लिए यह नया क्रम चल सकता है।

८५ तीन घण्टे वाला क्रम — यदि आपका शिशु जितने दूध की उसको

जल्द होती है ले लेता है, और उसके बाद वह हर तीसरे घण्टे जाग जाता है तो आपको चाहिये कि आप तीन घण्टे का क्रम धोप ले। कुछ समय के लिए इस क्रम का निमाना अधिक सुविगमन है।

अधिकतर तीन घण्टे के क्रम में सात पौड बाने शिशु ही अपना मोहन लिया करने हैं, परन्तु ऐसे सभी शिशुओं के लिए यह नियम लागू नहीं जाता। कद छ पौड के शिशु भी ऐसे होते हैं जो चार घण्टे के मोहन क्रम को भी निभा लते हैं और कभी कभी आठ पौड का शिशु भी शुरू के कुछ सप्ताहों तक तीन घण्टे के खुराक-क्रम से भी पेट नहीं भर सकता। प्रकृत से ऐसे शिशु होते हैं जो दिन को तीन घण्टे के क्रम से खुराक लेते हैं और रात को चार घण्टे के क्रम से—चाहे इनका वजन पाँच पौड का ही क्यों न हो। इनकी खुराक का क्रम इस नियम के अनुसार मुबद्द ६ बजे, ९ बजे, दोपहर को १२, नि ३, ६, रात को १० और २ बजे निधारित करें।

८६ रात को दो बजे की खुराक — रात को दो बजे शिशु की खुराक का सबसे सरल नियम यह होना चाहिय कि वह आग का जगाये, न कि आग उगे जगाये। ऐसा शिशु जिस रात का दो बजे भूख लगती है आप आश्चर्य करोगी कि वह ने ब्रज का आसपास ही जाग जायेगा। परन्तु दो और छ सप्ताह के बीच में वह तीन और साढ़े तीन बजे तक सोता रहेगा। अगर उसके जागने पर ही उसे खुराक दें और यही मानकर चलें कि आप उसे दो बजे की खुराक दे रही हैं। वह कगारिन मुबद्द छ और सात बजे भूख के मारे फिर जाग जायेगा, दूसरी रात को यह साढ़े चार या पाँच बजे तक साता रहेगा, परन्तु जागने पर आप उसे जो खुराक दें उसे छ बजे मुबद्द की खुराक मान लें और यह आशा करें कि वह दूसरी खुराक १० बजे के आसपास होगी। जिस शिशु का ने ब्रज कि खुराक छगती होती है वह इसे बड़ी बल्की छोड़ देता है लगभग दो या तीन दी रातों में। जब आगसे यह करना चाहिये कि उसकी साँची खुराक को आप छ बजे का पचान पाँच में ही भरें।

८७ दो बजे रात की खुराक को टालना — यदि शिशु एक महीने का हो गया है और उसके वजन ने दो-तीन का है, फिर भी वह ने ब्रज की खुराक के लिए रात को जाग जाता है तो मेरे विचार से यह ठीक है कि माता-पिता यह रात की खुराक छुड़वा दें। जैसे ही वह उठकर मुनमुनाये और तबकाप ही उसके मुँह में बांध दें वह तब तक पेट भर लेगा कि निमित्त वह मचकी दे। यदि वह इन दो रातों में जागता है तो ठीक है

नहीं तो आप उसे दो औंस के करीब गरम पानी देकर चुप करने की कोशिश करें। यदि वह आप पगटे बाद भी जोरों में राता रहे तो आप उसे उसकी खुराक या अपना दूध पिलायें। परन्तु एक या दो सप्ताह बाद इसी तरह से आप उसे यह खुराक छुड़ाने की फिर कोशिश करें। यदि नौ पींड का स्वस्थ शिशु है और इन का अपनी खुराक अच्छी तरह लेता हो तो उसे रात के दो बजे की खुराक देना जरूरी नहीं है।

**दस दस बजे या सायंकाल की खुराक** — यह खुराक ऐसी होती है कि आप इसका समय अपनी सुविधा के अनुसार ठीक कर सकती हैं। बहुत से शिशु जो उस समय तक कई ममाहों का हो जाते हैं, वे इसका लिए ग्यारह या बारह बजे तक चुनचार रह सकते हैं। यदि आप जल्दी सोना चाहती हैं तो उससे दस बजे या इससे पहिले बग़ार खुराक दे दें। उससे आप देर से खुराक देना चाहती हैं तो आप अपनी सुविधा के अनुसार ठीक कर लीजिये जब कि शिशु भी सोये रहने में न हिचकिचाये। यदि यह दो बजे की खुराक के लिए अभी भी राता रहता है तो मेरी राय है कि आप दस या ग्यारह बजे की खुराक देने ही उसे न सुनयें भले ही यह हमारे लिए तैयार भी हो। जब वह इन दो खुराकों में से किसी एक का छानना चाहता तो आप उससे दो बजे की खुराक छुड़ावें जिससे रात को बार बार आपको न जागना पड़े।

यदि आपका शिशु दो बजे वाली खुराक छोड़ देता हो परन्तु उसकी दिन की खुराक का समय अनियमित हो तो मेरी राय में उसे रात की दस या ग्यारह बजे वाली खुराक दी जाने चाहिये जबकि यह उसे लेने को तैयार हो। इससे यह होगा कि दिन का अन्त नियमित रहेगा और आपको आधी रात और चार बजे वाली खुराक छुड़ाना देने में भी महायत्ना मितेगी और इसके साथ ही आपको यह सुनिश्चित हो जायेगी कि आप दूसरा दिन सुबह पांच या छह बजे शुरू करा सकती हैं।

दस बजे रात वाली खुराक टालने के बारे में परिच्छेद २१४ में चर्चा की गयी है।

## शिशु को खुराक देना

स्तनपान के बारे में परि० १०२ से ११४ में विस्तार से चर्चा की गयी है। ऐसे शिशु जो शुरू में बहुत ही धीमी गति से दूध लेते हैं और नियमित नहीं हो पाते, उनकी समस्याओं के बारे में परि० १२७ में चर्चा की गयी है।

परिच्छेद १७९ से १८६ में बोटल से दूध पिलाने के बारे में प्रकाश डाला गया है। इसमें शिशु की प्रारम्भिक सप्ताहों की काटनाइयों पर चर्चा की गयी है।

८९. **याद के महीनों में गुराक लेने से इनकारी** — जब शिशु का और सात महीने का होता है तो वह अपनी खुराक अजीब ढंग से लेता है। मा का यह कहना है कि वह कुछ मिनिट तक तो चाहे स्तनपान हो या बोटल— भूख के मारे दूध पड़ता है उसका बाद वह बचन हो जाता है और चूगनी छुड़ कर इस तरह रागे लगता है माना उस वही पीड़ा हो रही हो। यह अमी भी अधिक भूखा प्रतीत होता है पर तु जैसे ही उसे फिर दूध दिया जाता है कि वह थोड़ी ही देर में बचन हो उठता है। वह अपना ठास भोजन बहरी बहरी लेता है। मेरी राय में उसका यह परेशानी दातों का मारे है। मुझे यह धेदेह है कि चूसते समय उसके मसूढ़ों पर जोर पड़ता है और इससे जा पीड़ा होती है वह उसके लिए असहनीय है। आपरो चाहिये कि उसका दूध पिलाने का क्रम बड़ भागा में बोट द और बीच का समय में थोड़ा थोड़ा ठास भोजन भी देना चाहिये क्योंकि उसकी यह जो पीड़ा है यह चूमन का कुछ मिनिटों के बाद बन्दन लगती है। यदि वह बोटल से गुराक लेता है तो आप उसकी पीड़ा के इन दिनों में बोटल की चूमनी का बड़ा छेद कर दें जिससे वह बहरी हो अपनी गुराक खाए कर सके। (यदि छेद की चूसनी आप उसके दातों की पीड़ा में ही काम में लें, बाद में नहीं, नहीं तो पूरा चूमना न मिलेगा का कारण यह बड़ा हो कर अंगूठा चूमने लगगा।) यदि शिशु की बचनी अधिक हो और यह दूध पीते समय अधिक बहरी बचन होता हो तो कुछ दिनों के लिए आप उसे बोटल से दूध देना छोड़ दें और उसे प्यास से दूध दें। यदि यह समान सकता हो तो ठीक है, अन्यथा उसे बामन में दूध दें या उसके ठास भोजन में दूध मिला कर दें। आप इस बात की दिता न करें कि यह अपनी जीभ से गुराक नहीं ले पा रहा है।

कभी कभी बान की पीड़ा और सर्गों की शिशु के बड़े में काफी दर्द कर देते हैं जिसका कारण यह दूध या अपनी गुराक चूसनी से इतना कर देता है जब कि यह ठास भोजन बड़ मात्रा में ले लेता है।

जन्तु कम शिशु (मी में स एक) ऐसा भी होते हैं जो मा के मासिक पर्व का निती में ठगका दूध पीता बना कर देते हैं या इतना देते हैं। इन निती में उन्हें बोटल से गुराक दी जा सकती है। मा का लिए यह जरूरी होगा कि यह स्तन के भर जाने पर दूध निशाल दें और दूध का नया स्तव जारी रह दे।

जब मासिक घर्मे का समय पूरा हो जायेगा शिशु दूध पीने लगेगा और यदि आपने जल्दी ही घोटल की खुराक छुड़ा दी ता वह तेजी से उसके स्तनों को खाली करने लगगा और यह अपनी पहले वाली पूरी खुराक पर आ जायेगा।

९० पेट में हवा भर जाने से उठी पीड़ा को शांत करना —सभी शिशु दूध पाते हुए पेट में थोड़ी बहुत हवा भर लेते हैं। पेट में जा कर यह हवा बुलबुला उठा देती है। किसी शिशु का पेट अपनी खुगक आदि पूरा करने के पड़िले ही फूल जाता है और वह घबेरी महसूस करने लगता है। यह दूध पीना रोक देता है। कई शिशु ऐसे हात हैं जो बहुत कम हवा घूटते हैं, अतएव उन्हें यह तकलीफ नहीं होती। शिशु की इस पीड़ा का ठीक करने के दो तरीके हैं। आप आग्रामाकर देखें कि कान सा ठीक काम देता है। पन्थिला तरीका यह है कि आप उसे अपनी गाँदी में सीधा बिठा दीजिये और हल्के हाथों उसका पेट मलिये। दूसरा तरीका यह है कि आप उसे अपने कंधे लगा लें और उसकी कमर के बीच के हिस्से को थपथपायें या मर्सें। कंधे लगाते समय आप अपने कंधे पर कपड़ा डाल ल जिनसे यह यदि दूध भी उगले तो कपड़े घबे रहें। कई शिशुओं के पेट इस तरह के हाते हैं कि ये बुलबुले आसानी से तत्काल ही मिट जाते हैं, परन्तु आपको उसे खुराक देने के बाद हमेशा ही इन 'बुलबुलों' का ऊपर लाने की कोशिश करना चाहिये। परन्तु कभी शिशु ऐसे भी हाते हैं कि जा उठाना देर परेशान रहने हैं। यदि बुलबुला जल्दी से साफ न हो ता शिशु को एक सेटिड के लिए लिग कर पुनः उसे कंधे से लगा लें। इससे भी कभी कभी लाभ होता है। आपको शिशु का यह बुलबुला तभी ठीक करना चाहिये जब वह खुगक के दौरान में अधिक हवा घूँटता हो और इसका कारण वह अपनी खुगक नहीं ले सकना हो या बीच में छूट कर मचलने लगता हो। बहुत से शिशु जिनके पेट में हवा भर जाती है लिटाये जाने पर घबेरी महसूस करेंगे। कई शिशुओं को इसके कारण उन्मत्त भी होने लगता है। यदि आपका शिशु बने ठीक हो और कभी भी उसे यह शिकायत न हुई हो तो आपका कुछ ही मिनट से ज्यादा देर तक ऐसा करने की जरूरत नहीं है।

इसी जगह इस बात का जिक्र करना भी अच्छा है कि शिशु का पेट पूरा भर जाने पर उसका पेट को तना देखाकर अनुभवहीन मा ऐसी ही चिन्ता में पड़ जाती है। यह इसलिए हुआ है कि वह जो खुगक लेता है उसके पेट में समाने की मात्रा से अधिक ही रहती है जब कि बड़े आदमी के पेट और मोजन के बारे

ऐसी कोई बात नहीं होती। वह पेट के क्षेत्रफल की तुलना में कम मात्रा लेता है जबकि शिशु ज्यादा लेता है। यदि आपका बच्चा ११० पाउंड है और आप एक सेर क करीब दूध भी पी लेंगे तो आपका पेट पूरा भर जाएगा।

९१ शिशु द्वारा अधिक सुराक लेना और उसका यस्तन घटना —

शिशु अपनी खुशक की जरूरत को जानता है। यदि वह अपनी खुशक को जल्दी ही खत्म कर लेता है या उसके माँ के स्तनों से बीमार, थकावट या किसी तनाव के कारण थोड़े समय के लिए थोड़ा कम दूध आने लगा है तो वह संभवतः जल्दी जागा करेगा। अपनी खुशक खत्म के समय के बहुत पड़िल ही वह जाग कर रोने लगगा। आप जान लीये कि उसका वह राता भूख के मारे है। वह अपनी बोतल की एक एक थेंप निचाड़ लेगा और अधिक पाने के लिए आवाज लगायेगा। वह अपनी मुट्ठी को चूसने लगा। यदि आप उसका बच्चा करती हो तो आपको पता चलना कि उसका बच्चा घट गया है। कभी कभी ऐसा शिशु को भूखा रहता है उस बच्चा हाँ बाता है। यदि वह सचमुच ही भूखा रहता है तो अपनी खुशक खत्म हाँ ही गन लगगा।

यदि आपका शिशु इस तरह अस्तोष फलवाये तो आपको डाक्टर से पूछ कर उसकी खुशक को बचा देना चाहिये। यदि आप डाक्टर से सलाह न ले सकें और इस किताब में बताई हुई खुशक पर चल रही हो तो आपको लिए वह समय आ गया है कि आप इससे कुछ अधिक खुशक देना शुरू कर दें। यातव में आपको इतनी लम्बी बट नहीं देखनी चाहिये थी। ऐसे ही वह अपनी बोतल का दूध नियमित रूप से खाने पर लगता हो तो उसे अपनी भूख के प्रश्न के पड़िल ही खुशक बढ़ा देनी चाहिये। इसमें एक महत्वपूर्ण बात जल्दी है। उससे द्वारा इतना सा उताहा स्थिति पर यदि आप उस की खुशक दोगी तो अनिवार्य वह उसे पूरी नहीं लगा। इसलिए आपको यह साधन ही रखा की जरूरत है कि आप उस द्वारा खुशक लेने का मकसद न करें।

यदि शिशु माँ का दूध पीता है और वह बहुत कम खाता है तो आप उस समय से पूछ ही दूध पिना सकती हैं भले ही इसका समय ठगना आपको मिनट अधिक खुशक देना का ही बचो न हो। यदि आपका बच्चा बहुत कम दूध पिनाता तो उस इन्से गन्ताव है निर्मोह और हैम जो आप अपने बच्ची हाँ (और शायद हुआ था) के और अधिक दूध देंगे। यह आप उसे एक ही स्तन से दूध पिनाती हो तो आप आन दाता स्तन में रिलाइडे।

९२ शिशु का वजन बढ़ना —आपने शिशु का वजन कितना घटे इस बारे में सबसे अच्छी बात यही कही जा सकती है कि जितना वजन वह अपना बढ़ा सकता है उतना ही उसे बढ़ाने दिया जाय। बहुत से शिशु इस बात को जानते हैं। यदि ठ है अधिक भोजन दिया जाता है तो वे लेने से मना कर देते हैं, यदि ठ है कम मांजा दिया जाता है तो वे रो चीर कर और भी अधिक मांगने लगते हैं। वे अपनी मुठियाँ मुँह में देकर भोजन के समय से पहिले जागकर अपनी भूख का ऐलान करते हैं। हम औसत बच्चों की बात कर सकते हैं, परन्तु आपको यह बात याद रखनी होगी कि कोई भी बच्चा औसत बच्चा नहीं होता। जब काइ डाक्टर बच्चे की बात करता है तो उसका मतलब यह होता है कि इस औसत में तेजी से वजन बढ़ाने वाले, धीरे धीरे वजन बढ़ाने वाले और मध्यम धेणी के बच्चे भी आ जाते हैं। एक बच्चा अपना वजन तेजी से बढ़ाता है जब कि दूसरे बच्चे का वजन धीरे धीरे बढ़ता है।

यदि शिशु धीरे धीरे पनप रहा है तो इसका मतलब यह नहीं कि यह इसी तरह पनपता रहेगा। यदि यह सदा भूखा सा रहने लग तो यह एक अच्छा संकेत है कि शिशु अच्छी तरह से पनप रहा है। एक आध घार यदि यह अपना वजन नहीं बढ़ाता है तो यह माना जा सकता है कि यह बीमार है। जिस शिशु का वजन अधिक समय में बढ़ता है या जो धीरे धीरे पनपता है डाक्टर से उसको स्वास्थ्य की नियमित जाँच कराना चाहिये। कभी कभी ऐसा भोला बच्चा भी होता है जो अपना वजन धीरे धीरे बढ़ाता है और न यह जानता है कि यह भूखा रहने लगा है। परन्तु अगर यदि उसे अधिक खुगक देते हैं तो यह खुश के साथ ले लेता है और तेजी से अपना वजन भी बढ़ा लेता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि जिन शिशुओं को कम खुगक मिलनी है वे सभी ज्यादा पाने के लिये चींगते नहीं हैं। औसत शिशु का वजन जन्म के समय ७ पाँड और पाँचने महीने में १४ पाँड होता है। इसीलिए यह कहा जाता है कि औसत शिशु का वजन पाँच महीने में दुगुना हो जाना चाहिये। अधिकतर यह देखा गया है कि जन्म के समय जो शिशु छोटे होने हैं वे बड़ी तेजी से पनपते हैं मानों अपनी कमी को पूरा करने की काशिश कर रहे हों और वे शिशु जो जन्म के समय अधिक वजन के होते हैं अगले पाँच महीनों में अपना वजन दुगुना करने में अधिक सफल नहीं होते। औसत शिशु का वजन एक महीने में दो पाँड तक हो जाता है। (प्रति सप्ताह छ या आठ औंस) यद्यपि कई तदुस्त शिशुओं का वजन कम



बढ़ता है और फइयों का अधिक। पाँच माह के बाद बच्चे के वजन घटने की  
रफ्तार में कमी आ जाती है। छ महीन की उम्र तक पहुँचते पहुँचते उसका  
औसत वजन एक पौण्ड ही बढ़ता है (प्रति सप्ताह चार औंस)। इसका अर्थ यह  
हुआ कि तीन महीने में कितना गिरावट हो जाती है। पहिले दस के अतिरिक्त  
चार महानों में उसके औसत वजन की बाद प्रति माह दो तिहाई पौण्ड होती  
है (दो या तीन औंस प्रति सप्ताह) और दूसरे साल यह प्रति माह आधा  
पौण्ड वजन ही बढ़ा पाता है।

जैसे जैसे यह बढ़ा होता जाता है उसके वजन की बाढ़ घटती जाती है और  
उसकी यह बाढ़ नियमित भी नहीं रहती। उन्हाइय के तीर पर, दौल निश्चय  
के कारण भी यह सप्ताहों तक उसकी भूख मरी मरी रहती है और इन दिनों  
यह सुरिक्ल से ही पनप पाता है और उसकी भूख घटती है तो यह रही पूरी  
कमी तेजी से पूरी करने लगता है। प्रति सप्ताह बच्चे के वजन में दो एक  
आता है उसका नियम नहीं किया जा सकता है। हर समय जब भी उसका  
वजन अधिक हो तो यह इन बातों पर अधिक निर्भर रहता है कि उसे कितनी  
बार पशाय करना पड़ा, कितने बार पालाना खाना पड़ा और कितनी बार उसने  
खाना खाया। यदि किसी दिन तालों पर आपका पता चले कि शिशु का वजन  
पिछले सप्ताह केवल चार औंस ही बढ़ा है जब कि यह नियमित रूप से अब  
तक प्रति सप्ताह सात औंस ही बढ़ता रहा है, आप यह मत सोच लीजिये कि  
शिशु भूखा रहने लगा है या और कुछ गड़बड़ी है। यदि यह प्रमाण और  
सन्देह नवर आवे तो आप एक सप्ताह रुक कर देखिये कि क्या होता है।  
यह अपनी इन छाटी सी कमी की पूर्ति सोचता है यह औरों में कर लिये।  
आप हमेशा इस बात को याद रखें कि जब जैसे यह बढ़ा शाग उठती है  
अधिक तेज न होगी।

९३ शिशु को कितनी बार तौलना चाहिये — या तो प म कई दिनों  
में शिशु का तौलना की मशीन नहीं होती है और उनका वजन अभी हा पता  
है जब उन्हें डाक्टर का निगमना होता है। शिशु के जीवन में एक अद्वय  
अधिक आता है। यदि यह सुख हो और उसका बढ़ा हुआ हो तो यह मशीन  
के द्वारा हीन में धार धार तौलने से गिरावट अपनी शिष्टता पूरी करने के  
और कोई नर्त्या नही निश्चयता। यदि आपका यह तौलने की मशीन हा तो  
भी आप उसे अधिक से अधिक एक सप्ताह में एक बार तौलिये। हा सप्ताह बाद एक  
बार तौलना और भी अच्छा है। यदि आप उसको एक तौलती है तो शिशु

के यजन का यह भूत आपके सर पर चढ़ा रहेगा। इससे विपरीत यदि वह बहुत रोता हो या बन्दहजमी हो या बहुत चार कं फरता हो तो बीच में तोलने के कारण आपका और डाक्टर को यह फैमला करने में मदद मिल सकती है कि मामला क्या है। उदाहरण के तौर पर यदि वह रोता हो पर तु उसका यजन चढ़ता ही जाता है तो समझ में आजायेगा कि उसका यह रोना भूल के कारण न होकर उदरगुल के कारण है।

## मा का दूध—स्तनपान

९४ स्तनपान का महत्व —स्तनपान स्वाभाविक है। यह माना हुआ सिद्धान्त है कि उन चीजों का प्राकृतिक ढंग से करने में ही अधिक लाभ है जिन चीजों को करने का आपका पास सर्वोत्तम तरीका न हो। हम यह जानते हैं कि स्तनपान के कई विशेष गुण हैं। इनके अतिरिक्त कुछ ऐसे भी लाभ होते ही होंगे जिनकी हमें जानकारी ही न हो। मा को इससे शारीरिक विकास में सहायता मिलती है। जब शिशु स्तनों से दूध पीता है तो स्तनों के स्नायु तेजी के साथ सिद्ध कर स्वाभाविक रूप में आने लगते हैं।

आपने यह सुना ही होगा कि स्तनपान के समय दूध आने के पहिले एक ऐसा तरल पदार्थ भी निरुलता है जिसे पीने से शिशु को रोगों से कुछ सुरक्षा मिल जाती है। स्तनपान करने वाले शिशुओं का पेट की गड़बड़ी इतनी नहीं होती जितनी बोतल से दूध पीने वालों का होती है। स्तनपान करने से एक सबसे बड़ा लाभ यह है कि दूध मग ही ताजा बना रहता है और इसे पीने से कभी भी बच्चे की आँतों में कीटाणुओं का अमर नहीं होता। व्यावहारिक दृष्टिकोण से भी हमस सग समय और परिश्रम की बचत होती है, न तो बोतलों का उकालना पड़ता है न खुगक मिलाकर पकानी पड़ती है, न उन्हें ठंडा गरम रखने की जरूरत है और न बोतलों को बार बार गम ही करना पड़ता है। यदि आपको यात्रा करनी पड़े तो आप तत्काल ही स्तनपान कराने के लाभ को समझ सकती हैं। इससे अलावा एक और भी लाभ है जिसकी ऊपर बचा

नहीं की गयी है। यह है बच्चे की चूमने की प्रवृत्ति, जो सन्तोष मिलना। स्तनपान के समय वह जितना चूमना चाहिये चूमता रहता है। यही कारण है कि माँ का दूध पीने वाले शिशुओं में अगूठे चूमने की लत कम रहती है।

इसके अलावा स्तनपान कराने में जो लाभ है उसकी सन्तोष गवाही उस माँ से मिलती है जिसने अपने शिशु को स्तनपान कराया है। ऐसी माताएँ आपको कहेंगी कि उन्हें इस बात से परमानन्द मिला है कि उन्होंने शिशु का वह चीन दी जो दुमरा कोश नहीं दे सकता। माँ के दूध के प्रति शिशु का लगाव और अपना छाती से उभरे निरुद्ध ये रहने में ठाढ़ जो सुगम मिला है वह बोतल से दूध पिलाने वाले शिशु में कहीं से मित्र सकता है। यह कई बार कहा जाता है कि एक या दो सप्ताह बाद ही माँ के लिए शिशु को दूध पिलाने का काम अधिक आनन्ददायी हो जाता है और ऐसा होना भी चाहिये। एक महिला को जबल शिशु को बच देने से ही माँ का सुगम नहीं मिल जाता या शिशु के प्रति उसका पूरा मानव नहीं उनका आता। अपने पहिले बच्चे के प्रति स्वामि तोर पर वह तभी माँ बन सकती है जब कि वह उसकी पूरी देखरेख करे। इसमें सबसे अधिक सफलता उसे वह मिलती है जब वह उसकी देखरेख शुरू करती है और जब शिशु इससे सम्बुद्ध होने लगता है तो उसकी स्वयं शक्ति मिलती है और वह शोभ ही माँ की इस भूमिका में हृदय से भाग लेने का शुरुआत होती है। इस माने में स्तनपान सदा माँ और उसका शिशु के बीच आकाश स्नेह की सृष्टि कर देता है। वह और उसका शिशु जाना एक दूसरे में जा जाते हैं और उनके इस स्नेह में किसी भी वृद्धि होती जाती है। तथापि आश्चर्य शरीर में बहुत कम शिशुओं को स्तनपान मिल पाता है क्योंकि माताएँ यह साचती हैं कि अपना दूध पिलाने में उनकी आर्ति बनाकर बिगड़ जायेगी। यही कारण है कि आश्चर्य कोष से सुगम बात सफल और सुखिन माना जाना लगा है। दुमरा कारण चलन का है। जब भीतरे अपने पास पक्षीन की समी आता का अपने शिशुओं का बचन या दूध पिलाती हुई देखती हैं तो वे इसे ही स्वाभाविक मान कर चलाती हैं।

### स्तनपान सम्बन्धी कुछ सवाल

१५ माँ की बनावट—हो माताएँ स्तनपान करने में इस बात से होती है कि कही इसमें उनकी आर्ति में निरुद्ध शरीर। आर्ति अपने शरीर में दूध देना करने में निरुद्ध त तो बहुत अधिक सुगम होती रहेगी और न शरीर निरुद्ध

मोटा होना ही जरूरी है। दूध पिलाने वाली मा को केवल इतनी ही खुराक अधिक लेनी पड़ती है जिससे वह अधिक दुबली न हो जाय, उसको अपने नियमित वजन से एक औंस से अधिक वजन बढ़ाने की जरूरत नहीं है।

पर तु स्तनपान कराने से स्तनों की आकृति और उनका फैलाव पर जो प्रभाव पड़ता है उसका क्या होगा? ये स्तन गर्भकाल में ही फैलने लगते हैं और जब तक शिशु दूध पीता रहेगा तब तक फैल रहेगा। उसके बाद ये ठीक अपनी पहिले वैसी आकृति में आ जायेंगे। इस सब का एक ही उत्तर नहीं है कि बहुत से शिशुओं को स्तनपान कराने पर ये फैल जाते हैं या निचुड़ जाते हैं। कई ऐसी महिलाएँ जिन्होंने शिशुओं को दूध पिलाया है, समय के साथ उनका स्तन फैलत गये हैं। परन्तु कई ऐसी महिलाएँ भी हैं जिन्होंने एक भी शिशु को स्तनपान नहीं कराया है फिर भी उनके स्तन फैल गये हैं। मैं अपने खुद के डाक्टरों अनुभव से जानता हूँ कि शिशुओं को स्तनपान कराने से बहुत सी महिलाओं की आकृति में कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ा। कई महिलाएँ तो ऐसी हैं जिनकी आकृति में स्तनपान करवाने के कारण और भी सुंदरता व सुहोलाता नियंत्रित उठी है।

इस बारे में दो सुझात्मक तरीके हैं जिन पर ध्यान देना जरूरी है। मा को अपनी अंगिया (बौडी) ठीक नाप की रेशमी चढ़िये। केवल उस समय ही नहीं जब कि वह शिशु को दूध पिलाती हो वरन् उसे पहिले से गर्भकाल के पिछले दिनों से ही, जबकि स्तन फैलने लगें, इसे रात दिन पहने रहना चाहिये। इसके कारण स्तनों के भारी होने पर न तो चमड़ी ही बढगी और न उसे सहार देने वाले स्नायु ही बढ पायेंगे। बहुत सी महिलाओं के लिए यह उचित रहेगा कि वे गर्भकाल में ही अपने लिए ब्रा सी बड़ी अंगिया का उपयोग कर। दूध पिलाने के दिनों में मा को इसके लिए विशेष रूप से बनी अंगिया पहिननी चाहिये जो बल्दी से धुल सके और सूख सके तथा आसानी से बदली जा सके। इनमें कुछ ऐसी अंगिया होती हैं जिनमें अतिरिक्त फर्तें लगी रहती हैं जो दूध टपकन पर उसको साम्ब लेती हैं (यदि यह न हो तो रुई का उपयोग किया जा सकता है) और स्तनपान कराते समय इन्हें आग से खला जा सकता है। आप वैसी ही लें जिसे एक हाथ से ही सगलता से खोला जा सके।

दूसरी बात ध्यान रखने की यह है कि गर्भकाल में या दूध पिलाने के दिनों में आप अधिक वजन बढ़ाने के चक्कर में न पड़ क्योंकि गर्भकाल की तो बात छड़िये, मुझे व कारण भी आपके स्तन फैल सकते हैं।

९६ स्तनों की आकृति का अधिक महत्व नहीं — कई महिलाएँ जिनका स्तन छोटे होते हैं वे यह धारणा बना बैठती हैं कि उनसे पचास मास में दूध पैदा नहीं होगा। उनकी इस धारणा का अधिक महत्व नहीं है क्योंकि जब एक महिला गभवती न हो व दूध भी न पिलाती हो तो उसके स्तनों के अवयव संकुचन रहते हैं और उनसे स्तनों का बहुत थोड़ा भाग बन पाता है। इसमें से स्तनों का सबसे अधिक भाग चर्बी वाले अंश का होता है जो सुन्दरता को दर्शाने में सहायता करता है। बड़े स्तनों में ऐसे चर्बी वाले अवयव अधिक बड़े होते हैं, छोटे स्तनों में कम होते हैं। जितने जितने महिला का गभवकाल बने लगता है वैसे ही उसकी प्रजनन प्रणियों से एक दसरे रख का ग्राह्य होता है जो स्तनों में निहित प्रणियाँ और दूध उत्पादक अवयवों को उत्तेजित करता है और ठोठें विस्तृत भी करता है। इन प्रणियों का रक्त पहुँचानेवाली नाड़ियाँ और धमनियाँ भी फैल जाती हैं। यही कारण है कि भाग्यवता पर नीली उमरी हुई रेखाएँ पैदा होती हैं। प्रसूति के कुछ दिनों बाद जो दूध आता है उसमें भी ये रक्त और फैल जाते हैं। उन टाँकारों का—विशाले कच्चाओं की देगभाल की है—यह कहना है कि ये महिलाएँ भी जिनका रक्त खाद गभवकाल के पूर्व बहुत ही स्रावित रह हो इस समय उनमें भी पूरी मात्रा में शिशु का दूध मिलना रहता है।

९७ क्या हममें मा थक जाती है — भारी कभी कभी लोगों को यह भी कहते सुना होगा कि रात-रात बगने में मा का बहुत कुछ निद्रा जाता है। बहुत सी महिलाएँ स्तनगान के आरम्भ के सप्ताह में थकी गयीं ही लगती हैं परन्तु इसका साथ ही ये माँयाँ भी हो जाती हैं जो मर्याद से चूर लगती हैं जो शिशु को आत्मन में दूध दिलाती हैं। ये दोनों ही कुछ दिनों बाद प्रसव और अस्पत्यन में रहने पर कारण बने हुए शक्ति का फिर से प्राप्त कर लेती हैं। नव शिशु की दगरेल में जो मनविहक तनाव पैदा होता है वह थका जागता है।

परन्तु यह भी इतना ही सत्य है कि शिशु के पैदा के निरा रातों को इतने ही अधिक पैदा-सपनों की श्रमता है और मा को थकना बचन बनावे रहने के लिए औसत से कुछ अधिक सुखक लेनी होगी। अतः में किसी महिला को मानवान में बराबरी करने में इतना ही धार है जितना धार उभर पर रहने में है कि वह थकी माना माना वह नहीं है।

इतना शरीर इस तरह का बना हुआ है कि वह थकी है, अस्पत्यन का कम

शक्ति की आवश्यकता को महसूस करते हुए अपने को उसीके अनुबल बना लेता है और हमारे यज्ञन को एकमा बनाये रखने के लिए भूख भी बढ़ घट सकती है। यदि स्तनपान कराने वाली महिला स्वस्थ और प्रसन्न है तो शिशु के लिए दूध पैदा करने के लिए उसका शरीर में कितने अतिरिक्त पोषक-तत्व चाहिये उसका लिए उतनी ही भूख बढ़ जायेगी। कई माताएँ अपनी अस्वा-भाविक भूख के खुराक को देखकर आश्चर्य करती हैं कि इतना खाने पर भी बच्चा में अधिक नहीं बढ़ पाती हैं। कई बार जब भूख जम्बरत से ज्यादा बढ़ जाती है तब उस महिला को अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण के डाक्टर की सहायता लेनी चाहिये जिससे वह अधिक माटी नहीं हो।

एक महिला जो स्तनपान के बारे में यह सोचती है कि इससे उसका सारा खाने की निपुण जायेगा वह नये शिशु को लेकर इतनी परेशान हो जाती है कि उसकी भूख और सादस की भावनाएँ मर जा जाती हैं। एक महिला ऐसी भी होती है जिसे अपनी शक्ति और अच्छे स्वास्थ्य पर कभी भरोसा नहीं रहता है और कई बार शिशु की भूख को वह अपने स्वास्थ्य के लिए एक खतरनाक चेतावनी के तौर पर लेकर परेशान रहती है जबकि उसका शरीर सरलता से इसकी पूर्ति करने में समर्थ है। सौ में से एक महिला कदाचित ऐसी भी हो सकती है जिसका स्वास्थ्य ही गिरा हुआ हो। अतएव स्तनपान कराने वाली महिला जिसका स्वास्थ्य ठीक न हो या उसका यज्ञन बुरी तरह से घट रहा हो उसे तत्काल डाक्टर को मताना चाहिये।

कई महिलाएँ—जिनका लालन पालन ही इसी ढंग का हुआ है—स्तनपान के नाम से ही परेशानी अनुभव करने लगती हैं। उसे यह अमर या पशुओं जैसा काम लगता है। यदि ऐसी भावनाएँ तीव्र हो तो इस मा के लिए यही अच्छा है कि वह स्तनपान न करवाये—कोई बात नहीं चाहे वह शिशु के हित में ही स्तनपान क्यों न कराने जा रही हो।

एकाध पति मा ऐसे हैं—जिनमें कई बहुत ही सज्जन हैं—जो स्तनपान का विरोध करते हैं, वे अपनी इर्ह्या नहीं रोक पाते हैं। तब मा को ही अपना सही निणय करना चाहिये।

९८ नौकरीपेशा मा —उस मा के बारे में जो स्तनपान कराने से इसलिए हिचकिचा रही है कि उसे फिर से काम पर जाना पड़ेगा क्या कहा जाय ? इसका उत्तर उसके काम के समय और कितने समय बाद उसे काम पर जाना है इस पर निर्भर करता है। यदि उसे केवल आठ घण्टे ही घर के बाहर रहना

पढ़ता है तो वह एक समय की खुराक के अलावा शिशु को निदमित स्तन पान करा सकती है। यदि वह काम पर जाने के लिए शिशु का स्तन पान न भी करा पाये तो भी उसे कम से कम दो माह तक तब तक वह अद्वारा पर है, स्तन-पान करवाना ही चाहिये चाहे वह थोड़े से दिनों के लिए ही क्यों न हो।

०९ शिशु के प्रति दूसरे तरीकों से भी ममता व्यक्त की जा सकती है — पान लीजिये कि आप शिशु को स्तन पान कराना चाहती हैं परन्तु असफल रहती हैं। क्या इससे शिशु पर शारीरिक या भावनात्मक दुष्प्रभाव पड़ेगा? 'नहीं'। आप इसे इतना संकीर्ण न लें। यदि आप सावधानी के साथ ठनकी चुगल तैयार करती हैं और मोतल देते समय माँ की स्तन धपपवाती रहती हैं। उसे आप मानसिक रूप में भी रक्षा दे रही हैं। टीक उतना ही जितना स्तन-पान में मिलता है। ये माताएँ शिशु को मानसिक चिन्ताओं की यह बात झुंकी है कि स्तन पान करना महत्वपूर्ण है यह सोच बैठती हैं कि घातल से चुगल लेने वाले शिशु रक्त-पानी शिशुओं से कम सुरक्षित रहते हैं। अभी तक किसी ने इसे सिद्ध नहीं किया है।

दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि इससे दूसरे ऐसे तरीके हैं जिससे माँ शिशु के प्रति ममता प्रकट कर सकती है और उसका अपने में विश्वास पैदा कर सकती है। स्तनपान भी एक ऐसा ही तरीका है, निश्चय ही बहुत अच्छा तरीका, परन्तु यह जरूरी नहीं है कि सभी का पालन किया जाये। पत्नी को पति द्वारा पूरा देना प्रेम प्रकट करने का तरीका है परन्तु जिस पत्नी के पास अपने पति के प्रेम के दूसरे कई प्रमाण हैं उसे यदि पति पूरा न दे तो यह माँ ही यह मान लेगी कि ठगका पति उसे प्रेम नहीं करता है। अन्य लोग राखती हैं कि मैं इस विषय को क्यों अधिक मुनग रहा हूँ। मैं इस विषय पर इसलिए ज़ोर दे रहा हूँ कि ज़रूरत से अधिक सहने वाली पत्नी को कम महिलाएँ जो कुछ ठगने का हैं या मुनग हैं। अगर माँ की शिशु को स्तनपान करने में लक्ष्मी है। परन्तु सब से बड़ी कारण यह है कि स्तनपान नहीं हो पाती है तो माँ ही मन परेशान रहती हैं और इस तरह भी शिशु भावना के द्वारा अपने क. होती समझती हैं कि ठनक कर शिशु स्तनपान में यकीन रहा है इसलिए स्तनपान करना ही ही ही है। स्तनपान करने में इतने आनंद नहीं है कि वह यह सोचता है कि वह स्तनपान नहीं हो पाता है तो महिलाएँ ही माँ-पिता से कीड़ियाँ हो सकती हैं और

इसका परोक्ष प्रभाव शिशु पर पड़ता है। शिशु के लिए मा के दूध से अधिक एक प्रथम मा का मिलना उपाय जरूरी है।

यह बात अच्छी तरह से ध्यान में रखने की है कि स्तनों में दूध का बनना मा के शरीर की प्रणियों के साथ, अस्पताल में स्तनपान का क्रम (जिस पर मा का बरा भी नियंत्रण नहीं होता है) तथा उमर अपने प्रयत्नों पर निर्भर करता है। अतएव किसी मा के स्तनों से दूध पूरा न उतरे तो वह इसके लिए अपनी ही प्रतीक्षा न कर बैठे।

इसलिए आप स्तनपान को शिशु के प्रति अपनी ममता के रूप में न लें। (पुराने समय में जब इसी का चलन था तो सभी मातएँ शिशु के प्रति इतनी उदारमना रही होंगी ऐसी बात नहीं है।) न इसे आप अपने नारीत्व व नारी के शरीर की उपयोगिता के रूप में लें। (जरूरी ऐसा कदाचित ही हो।) परन्तु आप खुशी से यदि स्तनपान करा सचें तो इसलिए फ्रायें कि आप इससे सुखी होती हैं और स्तनपान में सफलता मिल पाती है। यदि आप इसमें सफल नहीं हो पायें तो इसमें निराशा जैसी कोई बात नहीं है।

अधिकांश महिलाएँ जो स्तनपान करने को उत्सुक रही हैं उनका कहना है कि पहले शिशु के बाद होने वाले शिशुओं को वे उत्तरात्तर अधिक आनंद व सरलता से स्तनपान करा पाती हैं। कदाचित इसका कारण उनकी बढ़ती हुई विश्वास की भावना और अनुभव ही है।

१०० मा सामान्य जीवन चलीत कर सकती है — रुई माताएँ इसलिए स्तनपान नहीं कराना चाहती हैं कि उन्होंने कहीं से यह सुन रखा है कि ऐसा करने पर बहुत कुछ क्षति भवना पड़ेगा और उनकी आवासी व मौखिक में से बहुत कुछ छद्म देना पड़ेगा। सामान्य तौर से यह कहा जा सकता है कि ऐसी कोई बात नहीं है। ऐसे कोई प्रमाण नहीं हैं कि यदि मा चाय या काफी पिये, धूम्रपान करे, थोड़ा बहुत सुरापान करे या व्यायाम करे तो शिशु को नुकसान पहुँचता है। हम बात में विश्वास करने का भी कोई कारण नहीं है कि वह यदि फालशे या जामुन खाये तो शिशु को दस्तें हो जायेंगी या वह तली हुई चीजें खायेगी तो उसे अपचन हो जायेगा। कभी कदाच जब मा नयी चीज खाती है तो शिशु को इससे साधारण सी गड़बड़ी हो जाती है। यह स्वाभाविक ही है। ऐसी बात यदि बहुत होती हो तो मा को वह चीज छोड़ देनी चाहिये। कुछ दवाइयाँ जो मा लेती है दूध में मिल जाती हैं, परन्तु वे इतनी अधिक मात्रा में नहीं मिलती हैं कि शिशु पर असर कर सके।



एक मा जुलाब, पृथ्वीन या सामान्य दवाएँ ले सकती है और उतना अमर शिशु पर नहीं होगा।

जब स्तनपान कराने वाली मा कभी कभी बुरी तरह से निराश या हताश हो जाती है या अधिक परेशान रहती है तो स्तनों में दूध की मात्रा कुछ समय के लिए कम हो जाती है। इससे कभी कभी ऐसा हाना है कि शिशु भूखा रह जाता है। कई महिलाएँ जब तक ये स्तनपान कराती रहती हैं उन्हें ठीक मानिक खार नहीं होता है। अन्य महिलाओं का मानिक खाद्य नियमित या अनियमित होता रहता है। जब पहली बार उसे समय के बाद मानिक खाद्य दिया जाता है तो कभी कभी शिशु स्तनपान से मना कर देगा या थोड़ा परेशान रहगा।

ऐसी काइ बात नहीं है कि स्तनपान करने वाली शिशु का मा कभी कभी तो सोचाना एक बार बोतल का दूध न दे। उम हासत में ज़रूर यह बार घंटे के लिए सोचाना घर से बाहर जाती हो तो उसे शिशु का दिन में एक बार बोतल का दूध देना ही चाहिये।

१०१ मा की सुराक —स्तन-पान कराने वाली महिला को यह भ्रम होना चाहिये कि उसकी मुगक में ये सभी तत्व होने चाहिये कि वह शिशु दूसरे दूध से पा सकता है या ऐसे तत्व बिना दूसरे दूध में कभी रहती है। दूध में चूने (कैल्शियम) की अच्छी मात्रा हानी चाहिये जिससे शिशु की हड्डियाँ मजबूत बन सकें व जल्दी बढ़ सकें। यदि मा अपनी सुराक में कैल्शियम बहुत कम लेती तो स्तन की द्रव्यता यह तरह कम हो सकती है। यह भी माना जाता है कि कम दोस्तों ने भी कैल्शियम पा सकते हैं। परन्तु इसी बात नहीं है। उस इतना ही दूध लेना चाहिये बिना शिशु स्वस्थ रहने में पी लेता है। इसका माय उम अपनी द्रव्यता का भी दूध लेता है। यह इसे भैरा बाइ धैरे गानों में, या शीघ्र अथवा पड़पा क ठौर पर हो सकती है। (परिच्छेद ४३१)

उसकी प्रतिदिन की मुगक में ये चीज़ें कम होनी ही चाहिये। (१०२ यह अमला मोटापा पर परा व निम्न अपनी सुराक में ये चीज़ें ही बने न चाहिये हुए हैं।)

दूध —इससे कम तीन बार तो उम लेना ही चाहिये और या उम देह से दूध गहना किसी न किसी रूप में लेना चाहिये। दूध उम लेना ही चाहिये का तो काइ पत्र नहीं चाहिये है।

पल्ल और शाक —न में दूध कम। यह अमला मुगके में १०२ ही रहना लग पल्ल दो संतरी का रंग, सफ़ा, एक रंग का पीला रंग और

आलू दो बार देने से यही हो जाता है। पर्याप्त विटामिन 'सी' देने के लिए इनमें से दा कच्ची सब्जी हो और दो में नारंगी, अनार, टमाटर, कच्ची गोभी या घेर ह। एक चुस्कर या शलजम भी हाना चाहिये। आलुओं में माँड होने के अतिरिक्त भी दूसरी उपयोगिताएँ रहती हैं। फल और शाक ताजे, दूध के ह। या दूध में घे ह।

**मांस मुर्गी मछली** — कम से कम एक या दो बार अच्छी मात्रा में। फलेबी बहुत लाभ पहुँचाती है और इसे बहुधा लनी चाहिये। अंडा — रोजाना एक अंडा लें। अन्न — मोटी रोटी। मक्का, गहूँ, ज्वार आदि अन्न ल जिनमें विटामिन 'बी' की मात्रा अधिक ह। विटामिन ए के लिए मसूरन और चिकनाई ल। यदि आप परले से भारी भक्षण हैं तो इसकी एज अधिक हरे व पत्ती वाले शाक खाय। विटामिन डी की खुराक ल जिससे कैल्शियम की पूरी मात्रा आपसो मिल स।

यदि स्तनपान कराने वाली मा को मोटाग हो रहा हो तो उसे चिकनाई निमाला हुआ दूध लेना चाहिये। बी व मसूरन कम कर देना चाहिये। अन्न की मात्रा भी घटा दी जाये। (परंतु विटामिन 'बी' के लिए 'अन्न' जरूर लें। पकान और मोटी चीजें व गरिष्ठ चीजें खुराक में से हटा देनी चाहिये।)

## स्तनपान का आरम्भ

**१०२ मा की स्थिति और आराम** — कई माताएँ अस्पताल में ही विस्तर में पड़ी रहने पर भी डैड कर शिशु को स्तनपान कराना पसन्द करती हैं। दूसरी कई माताओं को जल्द से अस्पताल में होती हैं, लटे लेटे दूध पिलाना सरल लगता है। ऐसा करने के लिए आप अपने विस्तर पर शिशु को एक ओर लिग द और अपनी करघट लट जाँय तथा अपना मुँह उसकी ओर रख। उससे इतनी नज़दीक लिग जायें कि स्तन की चूसनी उसके होठों से लगी रह। चूसनी का ठीक हालत में लाने के लिए आपसो थोड़ा अपनी कुर्सी के सहारे उठना पड़ेगा। जब उसे अपने मुँह के पास चूसनी लगेगी वह इधर उधर मुँह चला कर उसे टूटेगा और उसे हाठों में थामन की काशिश भी करेगा। कभी कभी आपसो उसे मौस लने के लिए स्तन को दो अगुलियों के बीच म भी रखना होगा जिससे नाक के पास कुछ जगह रहे, यद्यपि ऐसा करना जरूरी नहीं है। यदि आप अपनी अगुली का उसका चेहरे से छुआ दंगी तो वह उसको मुँह से टटालने लगगा।

जब आप अण्डताल में या बाद में घर पर बैठने वैसी हो शयें तो आरसे दूध पिलाने के लिए जिस टग की बैठक सुविधा की लग यही रर। पड़े माताएँ लेटे लेटे दूध पिलाना पसंद करती हैं और बहुत सी बैठकर। जो दिलने डुलने वाली कुर्सी को आदमा चुकी हैं उन्हें वही सबसे अधिक पसंद है। एसी कुर्सी में एक ही बात ध्यान देने की है कि उसक हत्ये इतनी ही ऊँचाई पर है कि आरसी भुजाओं को पीछा न हो। उसमें एक तरिफ़ का गद्दी लगा देन से आराम मिलता है। जा भी हो आर सुविधा क अनुसार दूध पिलायें जिससे आपसे भी सैन मिले और आपही मौसपरिचय पर भी तनाव न पड़े।

जब 'मा' इस तरह सेटे सेटे दूध पिलाने की आगी हो जाती है तो अभिमान वह दूध पिलाते पिलाते ही सा जाती है। ऐसा समय या तो गत या दा या न या मुदह छु प्रने का रहता है जबकि उस समय उसकी आँखों में नींद मरी हाथी है। तब उसने हाथ या स्तन से दूध को सॉस स्न में दबाकर हाँ का हल्ला या डर रहता है। इसलिए उसे चाहिए कि यह मुदह ही मुँह आँखों या जब उगे नींद महसूस हो रही हो तो प-उ का ब्रेक कर दूध पिलाय। यदि हमारे ग-उ के का रुमरा धुई मुदह जानेवाला हो तो फिर कोई बात नहीं।

संभारना आकर इसका मन भी हा जायेगा कि दूध निम्नने में आरबी भावनाओं का चितना गहरा असर पड़ता है। यदि आरबी भ्राताएं अशुद्ध रहती हैं तो दूध जितनी सफ़ाई से उबता है। पर्याप्त और प्राणिक तनाव दूध को अन्दर ही से उबाने दे। इसलिए शुरू करो कि पहले ही का आरबी दिनांक से हटें किन्तु यह है। यदि संभार हा तो इसके क नाम क समय ये पढ़ने मिलने पढ़ने ही आरबी स लेन आरबी और यह नाम की निम्न जिनमे आरबी अधिक नैन मिलना है, पादे आरबी आरबी बंद करो, पढ़ो ना देदिगे मनन से आरबी निम्न पाता है।

अब आप मुझ माताद तक सिंगु का दूध दिला सुयोग्यता का धन्यवाद कर दी  
दूध का उतारने और पाने की उपायना २० मासूम हा ३ मही। ऐसे ही पान  
का कमर में बांधा गया तभी कि आरके हानों में दूध की पान हो ही लगनी  
और सुगनी का भी मे भी बूँदे बनी सभी तरह बढी। का पाना है कि  
दूध का पाने और उतारने निम्नो में बताया था कि विज्ञान बड़ा सरल है।

१०३ शिबु के मुँह में न्यून का लपटी गोला भाग गया दे देता :—  
बता वो सुखनी मुँह में गलत धूमने : ही धूप नहीं बिन्द ७.३३ है।

दूध पूरे स्तन में ग्रन्थियों के छाव से स्तन के स्नायुओं में तैयार होता है उससे बाद यह छोटी घननियों से स्तन के धीन के भाग की ओर जाता है। यहाँ शिष्टियाँ भी गेलीनुमा जालियों में यह इकट्ठा होता रहता है। ये शिष्टियाँ स्तन के गाल गाल फाले भाग के ठीक नीचे होती हैं। इन शिष्टियों में से दूध अलग अलग घननियों से चूमनी में आता है। चूमनी में इन शिष्टियों से आने वाली घननियाँ फ छेद रहते हैं। जब कोई शिशु ठीक तरह से दूध पीता है तो यह सारा भाग (चूमनी व वाला भाग) उसमें मुँह में रहता है और बच्चे व मसूढ़ों द्वारा सिखुइन व छाड़ने (चूमने) की दृक्ता के कारण यह भाग सिखुइता और फैलता रहता है। इसका कारण शिष्टियाँ पर दबाव पड़ता है और चूमनी के जरिये उससे मुँह में दूध आता रहता है, जिससे चूमने से इतना दूध नहीं निकल पाता है। वह तो चूमनी से लगे दूध को लेकर गले के नीचे उतार देती है। यदि शिशु अपन मुँह में खाली चूसनी ही लेता उसे एक बूँद दूध भी नहीं मिलेगा। यदि वह मसूढ़ों से चूसनी को ही चगता रहेगा तो इससे वह फूल जायगी और दद करेगी। यदि उसने स्तन का सारा अगला भाग ही मुँह में लिया और उसे मसूढ़ों से दबाया तो दूध भी मिलने लगगा और चूसनी में भी दर्द नहीं होगा। यदि मा या नस अपने अंगूठे और अंगुली व बीच दबाते हुए उसे चौड़ा करके शिशु के मुँह में दगीं तो इससे उसे सारा भाग मुँह में लेकर दूध पीने में अच्छी सहायता मिलेगी। यदि वह केवल चूमनी पर ही मुँह या ओठ लगाकर दबाये तो आप तत्काल ही उसके मुँह में अंगुली डालकर चूमनी को निकाल लें, वैसे रींचकर छुड़ायेंगी तो पीड़ा होगी। इसके बाद फिर से सारे स्तन के आगे का भाग उसके मुँह में दीजिये। यदि इसके बाद भी वह खाली चूसनी पर ही मुँह चलाये तो आप उसे उस समय दूध पिलाना राक दें।

१०४ शिशुओं के स्तन लेने के अलग अलग ढंग — एक डाक्टर जिसन पदली बार स्तनगन करते सैकड़ों शिशुओं का देखा है उसने मनोरजन के तौर पर उन्हें कुछ भागों में बाँट दिया है। एक बच्चा उतावला होता है। यह स्तन का अगला भाग मुँह में आते ही जोरों के साथ रींचने लग जाता है और तब तक जारी से चूमता रहता है जब तक उसका पेट न भर जाय। इसके साथ यही निश्चित है कि यदि उसके मुँह में खाली चूमनी ही आयी तो वह उसे इतनी चगता है कि दर्द हा उगता है। दूसरी भेणी में वे शिशु आते हैं जो अधिक उत्तमना का मारे जल्दी जल्दी मुँह चलाते हैं और स्तन उनके मुँह से



भी पहली बार शिशु को स्तन दिया जाता है। अलग अलग अस्पतालों में पहली बार स्तनपान का समय भी जु। जुदा है और इससे कोई खास फ़क भी नहीं होता है। शुरू के दो या तीन दिनों में स्तनों से दूध नहीं निकलता है और एक तरल चीज़ जिसे कालोग्रूम (सीस) कहते हैं थोड़ी सी निकलती है। दूध की इस कमी पर अनुसार ही बहुत से शिशु शुरू के दो या तीन दिन तक चुपचाप सोते रहते हैं और उन्हें भूख भी नहीं रहती है। इसलिए यदि उन्हें इन दिनों दूध के लिए घाट भी देखनी पड़ती है तो बुरा नहीं लगता है। सामान्यतया इन दिनों स्तनपान का समय भी (एक बार में पाँच मिनट तक) बँधा हुआ होता है। इससे माँ की चूसनियों पर भी इतना दबाव नहीं पड़ता है कि वे तन जाय। इन दिनों अक्सर रात को दो बजे स्तनपान नहीं कराया जाता है जिससे माँ अपनी यक़ान को दूर करके पूरा आराम ले सके।

शिशु को नियम से स्तनपान कराया जाय या उसे ज़रूर भूख लगने दिया जाय, यह बहुत कुछ अनुसृत वातावरण पर निर्भर करता है। यदि शिशु नसरी में है और नियमित समय पर माँ के पास लाया जाता है तो उसे बँधे समय पर ही स्तनपान दिया जा सकता है। यदि शिशु माँ के पास ही लिटाया हुआ है और माँ ज़रूर यह देखती है कि वह भूखा है तो स्तनपान करा सकती है। स्तनपान कराने वाले शिशु को माँ के पास रखने तथा उसे भूख लगने पर माँ का दूध देने में अधिक सुविधा रहती है क्योंकि वह जब दूध लेने को तैयार या उत्सुक होगा तभी उसे माँ का दूध दिया जा सकेगा। यदि उसकी भूख को देखते हुए माँ का दूध पूरा नहीं पड़ पाता है तो वह बार बार जाग कर कई बार स्तनपान करता रहेगा, जिससे स्तन बार बार खाली होते रहेंगे। स्तनों का इसमें दूध उतारने में सबसे अधिक उच्चैःजना मिलती है और ऐसा होना जरूरी भी है।

१०७ जव स्तनों में दूध उतर आता है — दूध उतरने में कोई खास समय या एक सा तरीका नहीं है। अलग अलग 'माँ' के स्तनों में यह जुदे जुदे समय और जुदे जुदे ढंग से उतरा करता है। शिशु के पैदा होने के तीसरे या चारों दिन अधिकतर दूध उतर आया करता है। परन्तु उन माताओं के जिनके पहले बच्चे हो चुके हैं—दूध जल्दी उतरता है जब कि नयी माँ के स्तनों में यह कुछ देर से उतरता है। कई बार तो यह इतना अचानक उतरता है कि माँ उसके उतरने का ठीक समय बता सकती है। परन्तु बहुत सी माताओं के दूध धीरे धीरे उतरा करता है और यही कारण है कि

तीसरे या चौथे दिन बहुत से शिशु अधिक जगते हैं और उन्हें भूख भी लग आती है। यह उन बहुत से ठण्डियों में से एक है कि मुग्ध अपना काम दिया ठीक दग से करती है। स्तनपान करने वाले शिशुओं का आचरण करने में मना चला है कि नूप के कारण अधिकतर शिशु तीसरे से लेकर दस दिन तक स्तनपान करने लगते हैं और ये बहुत ही मामूली स्तन में स्तन या दूध के स्तनपान करने हैं। शिशु के नियम में जैसे नहीं रहने पर काम्य तथा मोड़ी ही के स्तन होने पर काम्य मा को इसमें जग निगशा ही होती है। ये यह सोचने लग जाती हैं कि उनके स्तनों से पूरा दूध नहीं उतर पाता है इसलिए शिशु बार बार स्तनपान करता है। यह निगशा बिना किसी मायब की है। हमें यह समझना चाहिये कि अब शिशु अपनी भूख निगना ग शरीर का विकास करना चाहता है। अमा का जमे जैसे जगमग होती है वे उन स्तनपान के लिए उगमाया करते हैं जिसमें उनकी माँ का दूध बसते पूरी है। शुरू के सप्ताह के अंतिम दिनों में ही स्तनों का भी ऐसी उत्तमना दूध बनाने वाली प्रक्रिया से निजती है। कोर मागुप की बात नहीं है कि शुरू के गुण दिनों तक स्तन दूध से पूरे भरे रहें और यह बार दूध भी नहीं होता है कि भूने शिशु का पेट भर गये। इतना होने पर भी मुग्ध का यह तरीका बहुत ही अच्छा है। इतना अच्छा कि आप और इन इसकी बरतना भी नहीं कर सकते हैं। बाद में दूध पान करने वाली उत्तमना इतनी संय नहीं रहती है और शिशु को भूख राना को दग माँ है कि उन्हें इतना दूध उगमा है। यान्त्रिक गुरु के पहले, दूसरे या तीसरे सप्ताह तक यह बात नहीं होती है लेकिन बाद के महीने में यह विनमिता संय में चला निजता है। दूसरे सप्ताह में यह बात अच्छा है कि इन शिशु यह महीने का दग बनाने दे यह ठगे विनमिता दूध की इगमग होते गये से दूध भी अधिक मात्रा में उगमो लागता है।

१०८. धीरे धीरे स्तनपान का मायब गदामे — स्तनों की दूधपान की गुण के लिए यह कहना है कि शिशु के स्तनपान (पानी दग दग में अधिक देर तक) का समय धीरे धीरे बढ़ता है। शुरू के तीन दिनों तक स्तनपान के लिए दूध निगम में अधिक देर तक न भूनी है। ऐसा हो ले चौथे दिन दग निगम तक स्तनपान करने के लिए दूध निगम, दग कर दिनों तक स्तनपान का निजमिता बनाने गयी। स्तनपान के दग दग दग दग यह कि दूधपान स्तनपान दग निगम से दग नहीं बनती है या अग

अपनी सुविधा और शिशु की इच्छा के अनुसार स्तनपान कराती रहें। इसमें रोजाना इश्बार पाड़ा बहुत फर्क होता रहेगा। बहुत से शिशु बीस और तीस मिनिट में ही संतुष्ट हो जाते हैं और चालीस मीनिट तक इसे जारी रखने में किसी तरह का सार नहीं है।

१०९ अस्पताल में स्तन-पान का क्रम — अस्पताल में जहाँ शिशु को मा के पास ही लिटाने का इन्तजाम होता है, वहाँ उसे मा भूख लगने पर स्तन पान करा देती है। परन्तु जहाँ शिशुओं का अलग रखा जाता है वहाँ यदि शिशु सामान्य रूप से स्वस्थ होता है तो हर चार घण्टे के बाद मा के पास स्तन पान के लिए ले जाया जाता है। (उदाहरणार्थ जय उसके दूध उतर आता है।) इस तरह दिन और रात के चौबीस घण्टों में उसे छ बार मा का दूध मिल पाता है। अब तक जबकि शिशु को आधी रात को भूख लग आती है, मा को भी आराम मिल जाता है और स्तनों में रात को भी दूध उतरने की उत्तेजना होना जरूरी है। एक छोटे शिशु को थोड़े दिनों के लिए सात बार स्तन पान भी कराना पड़ता है। दिन को तीन बार तथा रात को चार बार (तीन तीन घण्टे के सिलसिले से दिन में और रात को चार चार घण्टे से)। पहले जब सब शिशुओं को एक साथ रखा जाता था और चार चार घण्टों के क्रम से दूध दिया जाता था तो यह एक समस्या बन गयी कि शिशु की भूख कैसे मिट तथा तीसरे और चौदहवें दिनों के बीच स्तनों को दूध पैदा करने के लिए पूरी उत्तेजना कैसे मिल पाये। आजकल जबकि अस्पताल में एक सप्ताह ही रहना पड़ता है और मा यदि यह महसूस करे कि चार घण्टे के क्रम के कारण ऐसी समस्या खड़ी होनी है तो उस घर आकर शिशु और अपनी सुविधा के अनुसार काम करना चाहिये (पहले प्रसव के बाद पंद्रह दिन तक अस्पताल में रहना पड़ता था परन्तु अब सिर्फ एक सप्ताह ही रखा जाता है।) और उसके स्तन भी शिशु की इच्छा पूरी करने की हालत में होंगी ही।

११० एक या दोनों स्तन दिये जाय — ऐसे देशों में जहाँ पश्चिमी सम्प्रदाय पूरी तरह नहीं फैली है, जहाँ शिशुओं का केवल मा के दूध पर ही रहना पड़ता है, जहाँ माताएँ काम करते समय शिशुओं को अपने साथ श्रोत्र में लटकाये रखती हैं और जहाँ नियम से दूध पिलाने के बारे में किसी तरह की प्रथा नहीं है, वहाँ यह स्वाभाविक ही है कि मा शिशु के जागते ही उसे स्तन पान कराये। वे एक स्तन पर थोड़ी देर तक दूध पीने के बाद जल्दी ही सो जाते हैं। पश्चिमी सम्प्रदाय वाले देशों में जहाँ घड़ी के अनुसार काम करना



लोगों की आदत बन चुकी है वहाँ शिशु को स्तन-पान करने के बजाए एक शान्त कमरे में पलन में सुना दिया जाता है। वहाँ यह तरीका अधिक काम में लिया जाता है कि अधिक बार स्तन पान न कराया कर कम ही बार करवाया जाए और अधिक देर तक शिशु को स्तन-पान करने दिया जाय। यदि माँ के पूरा दूध उतरता हो तो शिशु की भूख एक स्तन से ही मिट जाती है। इससे जारी जारी से प्रत्येक स्तन में पूरी तरह खाली हो जाने की उम्मीद रहती है। इतने पर भी इन्हें खाली होने में आठ घण्टे लग जाते हैं। बहुत से ऐसे भी मामले हैं, जहाँ एक स्तन से शिशु का पेट नहीं भर पाता है और उसे स्तन पान करते समय हर बार दोनों स्तन देने पड़ते हैं। इस हालत में एक बार उसे जहाँ स्तन पहले दीजिये तो दूसरी बार उसे ठायी स्तन पहले दें। किसी भी स्तन का पूरी तरह खाली किये जाने के लिए शिशु को यदि उसकी इच्छा बनी रहे तो आप वह स्तन पन्द्रह से बीस मिनट तक दें। हमारे बाद उसे दूसरा स्तन दें और उसकी जिनगी इच्छा हो उतनी देर तक उससे दूध पीने दें। यह शिशु को दूध पीने में जुग गया है पाँच या छह मिनट में ही स्तन के दूध का बड़ा भाग खत्म कर लेगा और दस या पन्द्रह मिनट में पूरा स्तन लगभग खाली कर चुकेगा। (स्तनों में थोड़ा थोड़ा नया दूध आता ही रहता है इसलिए उसे कुछ चपपने की भी मिलता रहगा।) इसलिए माँ को चाहिये कि वह बीस से लेकर पचास मिनट में ही स्तन पान करा दे और इसमें आग नही बंदे। यह बहुत कुछ इस पर है कि शिशु स्तन पान जारी रखने में कितनी रुचि रखता है और माँ भी इसके लिए कितनी सुविधा जुग सकती है।

१. पेट में दूध उतरते समय शिशु के मुँह से होकर हवा भर जाने के कारण जो गड़गड़ी हो जाती है उसे दूर करने के लिए परि० १० पढ़िय।

२. यह कैसे जाना जा सकता है कि शिशु को पूरा दूध मिल रहा है — यह सवाल नयी माँ के लिए सचमुच ही चट्टान देनपला है। यह मानी हुई बात है कि शिशु कितनी देर तक स्तन पान करता है उसके अन्दाज से आप इसका जवाब जारी दे सकती हैं। शिशु अपना पेट भर लेता है बाद भी स्तन-पान जारी रखता है—कभी कभी दस मिनट तक तो कभी कभी आधे घण्टे तक—क्योंकि अभी भी उसे स्तनों से एसाध भूख घूमना या मिल जाती है या उसे चूमते रहने में मजा मिलता है, अथवा यह भी हो सकता है कि यह अभी जागृत रहना चाहता है और खेल कर रहा है। इनमें कुछ ही क्षणों के शिशुओं का ध्यान से अध्ययन करने पर पता चला है कि एक

भार में ही वह तीन औंस से ही पेट भर लेंगे और दूसरी चार उन्हें दस औंस तक की जरूरत पड़ सकती है।

११७ स्तन की बनावट और दूध को देखकर भी आप पता नहीं चला सकती हैं — श्रुत-सी अनुमती मादलाभा का यह मत है कि स्तन पान के पहले स्तनो की जो हलत है और जिस दग से वह भरे हुए हैं इसे देखते हुए यह नहीं कहा जा सकता है कि उनमें कितना दूध है। शुरु के पहले या दूसरे मास में प्रथम में परिवर्तन होन के कारण स्तन पूरे पूरे और तने हुए रहते हैं। परन्तु कुछ दिनों बाद वे मुलायम हो जाते हैं और इतने ठोके हुए भी नहीं रहते हैं, जबकि उनमें दूध की मात्रा अधिक बढ़ती रहती है। ऐसे स्तनो से जो मां को भरे हुए नहीं लगते हैं शिशु को छ औंस या इससे अधिक दूध मिल जाता है। आप दूध के रंग और उसकी बनावट से भी कुछ पता नहीं चला सकती हैं। मां का दूध गांय के दूध की तुलना में पतला और हल्का नांवा रंग का रहता है और एक मां के दूध की जैसी बनावट है उसमें समय समय पर कांछा छाम के फार भी नहीं हाता है और न एक मां और दूसरी मां के दूध में क्या फरक ही होता है।

११३ आप केवल शिशु के रोने के कारण भी कुछ नहीं कह सकती हैं — आप निश्चित तौर पर यह नहीं कह सकती हैं कि स्तन पान के बाद भी शिशु रोता है ता यह भूख के कारण है क्योंकि कई शिशु जिन्हें तीन माह की उम्र तक व्याधि रहती है या वे शिशु जो कुछ विचित्र स्वभाव के हैं अथवा जो निश्चित समय गने बैठ जाते हैं भूख के कारण ये हरत नहीं करते हैं। इनमें से बहुत से स्तन पान के बाद ही रोने लगते हैं भले ही उन्होंने बहुत देर तक अच्छी तरह से स्तन पान ही क्यों न किया हो।

११४ शिशु का वजन घटना और उसका स्तोष दोनों से ही ठीक पता चल सकता है — सामान्य तौर पर आप और डाक्टर इस सबाल का हल उसके कई दिनों के व्यवहार की जाँच करने व उसके वजन को ध्यान में रखकर ही कर सकते हैं। इनमें से एक बात ही पर्याप्त नहीं है। एक शिशु जो खुश रहता है और जिसका वजन भी बढ़ रहा है तो इससे साफ पता चलता है कि उसे अपनी पूरी खुशक मिल रही है। ऐसा शिशु जो दापहर का या साय फाल को उरी तरह राता है, परन्तु उसका वजन औसतन ठीक तरह से बढ़ रहा है तो यह कहा जा सकता है कि उसे अपनी पूरी खुशक मिल रही है परन्तु यह 'तीन माह वाली व्याधि' से परेशान है। ऐसा शिशु जो अपना वजन

धीरे धीरे बताता है परन्तु दूसरी ओर पूरी तरह से संतुष्ट रहता है तो यह कहा जा सकता है कि वह ज़म से ही धीरे धीरे पनपने वाला शिशु है। यह शिशु जो बहुत ही धीरे धीरे पनप रहा है और रातदिन अधिकतर भूरे रहने जैसी हरकत करता रहे तो कदाचित्त यह कहा जा सकता है कि ऐसे शिशु को पूरी खुशक नहीं मिल पा रही है।

इसलिए आप यह मान करके चलें कि शिशु को पूरी खुशक मिल पाती है, जब तक कि शिशु या डाक्टर आपको साफ साफ यह न बता दें कि मामला दूसरे ही दंग का है। निश्चय ही किसी भी समय स्तनपान कराने से यदि शिशु को संतोष मिले तो आपको भी तसल्ली हो जानी चाहिये कि वह भूरा नहीं रहा।

११५ अपना विश्वास न खोयें — नयी माँ के मन में यह शक बना ही रहता है कि शिशु के लिए उसका दूध पूरा भी पड़ता है या नहीं क्योंकि अभी तक उसके पास ऐसे प्रमाण नहीं है जिनसे उसे तसल्ली मिले कि उसका दूध पर्याप्त है। ऐसा शक कभी कभी उन माताओं को भी होता है, जिन्हें ऐसे मामलों में अनुभव तो बहुत है परन्तु उनमें आत्मविश्वास की कमी है। आम तौर पर जब कभी माँ 'दूध की कमी' को लेकर चिन्ता करती है तो डाक्टर को भी पता चलता है कि 'दूध की कमी' कहीं नहीं है वरन् माँ में अपना विश्वास बनाये रखने की कमी है। परेशानी से दूध घटता नहीं है घन्टा है।

यह बात अच्छी तरह से समझी जा सकती है कि उन देशों में जहाँ न तो शिशुओं का तोला ही जाता है और न इतने डाक्टर ही हैं जहाँ माताएँ जब यह देखती हैं कि शिशु स्तन-पान से संतुष्ट रहता है और परेशान भी नहीं होता है न दूसरे का ही परेशान करता है, तो यह मान लेती हैं कि उसे अपनी पूरी खुशक मिल रही है। यह तरीका इतना अच्छा है कि लगभग दस में से नौ अश्वत्थ सही उतरता है।

११६ स्तन की चूसनियों की देखभाल — कई डाक्टर यह मुताब देते हैं कि गभवती महिला अपने प्रसव के आगिरी महीन में राबना चूसनियों को मला करे। जब शिशु पैदा हो जाता है और स्तन पान करने लग जाता है तो कई डाक्टर इन चूसनियों की विनाश देखभाल के बारे में कभी भी कुछ नहीं सुझाते हैं क्योंकि जेप दुनिया के अधिकांश देशों में भी स्वस्थ चूसनियों के लिए न तो मालिश और न घोंने करने या मलमल लगाया ही ही जरूरत पड़ती है। कई डाक्टर स्तन पान के बाद या पहले मलमल या नमक का पत्र

चूसनियों पर चुड़ने का सुझाव देते हैं (आठ आँस उमले पानी में आधा छटा चम्मच नमक डालकर थाल बनाना)। नमक का पानी चूसनियों पर जो दूध लगा है उसे साफ कर देगा, बाकी यह सब यो ही तसल्ली के लिए है क्योंकि नमक के पानी में पीटाणु नष्ट करने की शक्ति नहीं है। इसलिए मा को चाहिये कि यह शिशु का स्नान-पान कराने के पहले स्तनों की चूसनियों का मलने या उन्हें अगुनी और अगूठे के बीच पकड़ने के पहले अपन हाथों को साबुन से धो ले (मलने या उनकी जाँच करने के लिए)। यह जरूरी रहता है कि दूध के बीजाणु चूसनी के जरिये शिशु के मुँह में जा सकत हैं और उसका मुँह आ सकता है। परन्तु आम तौर पर स्तन पान कराते समय बार बार हाथ साफ करना जरूरी नहीं है।

कई अनुभवी माताओं का यह कहना है कि चोली को बद करने से पहले स्तनों को दम या पट्टा मिनिश तक दबा में सुगने देने से अच्छा रहता है। दूसरी ओर कई महिलाओं का यह मत है कि यदि उनकी चोली में स्तन वाली जगह पर बाटरप्रूफ कपड़ा नहीं रहता है तो चूसनियाँ जल्दी सूख जाती हैं।

११७ पेचीदे मामलों में कुछ अधिक कोशिश कीजिये:—आपने ऐसी महिलाओं के बारे में सुना ही होगा जो अपने शिशुओं को स्तन पान कराना चाहती थीं परन्तु वे इसमें सफल नहीं हो सकीं। लाभ यह कहा सकते हैं कि आत्र हमारी सम्प्रदाय किन्नी ठलशन मरी हो गयी है कि मा चाहते हुए भी अपने शिशु को स्तन पान नहीं करा सकती या ऐसा करने में भी उसे परेशानी का सामना करना पड़ता है। इसमें कोई शक नहीं है कि निराशा के कारण ठीक तरह से स्तन पान नहीं कराया जा सकता है परन्तु सबके लिए यह बात नहीं कही जा सकती है, कद और भी कारण हो सकते हैं। अधिकांश महिलाओं में सभी निराश होने वाली महिलाएँ थोड़ी होती हैं। स्तन-पान अधिकतर इसलिए सफल नहीं होता है कि उसे लागू करने की पूरी कोशिश नहीं की जाती है। लाभ प्राप्त तीन बातें ऐसी हैं जिनसे आप इस हालत में थोड़ा बहुत फर्क ला सकती हैं। (१) बोतल की खुराक से बचे रहना। (२) जल्दी ही निराश नहीं हो जाना। (३) दूध उतर आने के बाद स्तनों को पूरी उच्चैःप्रता मिलना।

यदि किसी शिशु का शुरू में तीन या चार दिनों में बोतल से खुगक देना शुरू कर दिया गया है तो फिर स्तन पान की संभावना घटी हुई समझें। वह शिशु जो बोतल से सरलता के साथ खुगक पीकर संतुष्ट हो जाता है वह स्तनों से जोर लगा कर दूध पीना नहीं पसंद करेगा। इन दिनों में कभी कभी

यह समझ कर कि उसका गला न सूख जाये पानी दिया जाता है, परन्तु इसका उसकी भूख पर कुछ भी असर नहीं होता है। जब माँ का दूध उतर आये तो शिशु का बोटल से खुराक देना बन्द कर देना चाहिये, परन्तु यह करने के पहले यह देख लेना जरूरी है कि शिशु स्तन पान से सन्तुष्ट रहता है और उसका वजन भी लगातार नहीं गिर रहा है।

कभी कभी माँ ठीक उस समय निराश हो उठती है, जब उसका दूध उतरता है या दूध उतरने के दो या तीन दिन बाद, यह मानकर कि दूध की मात्रा पूरी नहीं है। परन्तु उसको इस समय मैदान छोड़ कर नहीं भागना चाहिये। उसने अभी अपनी आधी कोशिश भी नहीं की है। यदि पाँचवें दिन भी उसके स्तनों से एक बार में अधिक से अधिक एक औंस दूध भी उतरता हो तो उसे स्तन पान जारी रखना चाहिये। यदि उस समय माँ की मन्द के लिए कोई अनुभवी या व्यापारिक कुशल नस हो तो माँ को उत्साह दिलाएँ और उस मन्द करने में अच्छा हाथ बग सकती है।

शुरू शुरू में स्तनों को नियमित उत्तेजना देन के लिए यह बहुत ही जरूरी है कि दिन की तरह ही रात का भी (दस बजे और ठो बजे) शिशु का स्तन पान कराया जाय। यदि स्तनों से एक बार में इतना दूध नहीं उतर पाता है कि बच्चा सन्तुष्ट हो सके तो उसे बार बार स्तन पान कराने का अवसर मिल पायेगा क्योंकि शिशु इन्हें कई बार खाली करेगा, यहाँ तक कि हर दूसरे घंटे वह इन्हें खाली कर दिया करेगा। (प्रत्येक क्रम में दोनों स्तन खाली करेगा यदि चूमनियाँ दूद करती हो तो बात दूसरी है।) इस तरह शिशु और स्तन एक दूसरे से ऐसा गहरा नाता जोड़ लेंगे और उनकी इस दुनिया में मानों गाय के दूध जैसी कोई चीज़ कभी थी ही नहीं। बार बार स्तन को खाली होने से जो उत्तेजना मिलती है उससे अधिक दूध बनन लगता है और स्तन बल्दी ही फिर भरे लगते हैं। इसका बाद शिशु अपनी पूरी खुराक लेन लगता है और उसे फिर इतनी बार स्तनपान की जरूरत नहीं रह जाती है। यदि शिशु को स्तन पान के बाद भी कई दिनों तक भूख बुरी तरह सताती रहती हो या उसका वजन घटता जा रहा हो या पेट में तरल पदार्थ की कमी न सुर्की के मारे सुन्नार रहने लगा हो तो ऐसे शिशु का बोटल से खुराक देना एकदम नहीं छोड़वाना चाहिये। शिशु का माँ इतनी अधिक बार भी स्तन पान नहीं कराये कि चूमनियाँ वना उठे या माँ को आराम के लिए बाढ़ा या भी समय नहीं मिल एक।

यदि मा कभी कभी डाक्टर की सलाह ले सकती हो तो वह उसे बता सकेगा कि कितने दिनों तक शिशु मा के दूध की मात्रा कम रहने पर भी खींच लेगा और उसे बोतल से खुराक देने की जरूरत नहीं पड़ेगी। वह यह भी बतायेगा कि मा की चूसनियाँ कितनी देर तक स्तन पान सहन कर सकती हैं और कितनी बार स्तन पान कराना चाहिये आदि।

साव बात तो यह है कि डाक्टर भी इन मामलों में अपने अधिकांश पैसले मा का स्तन पान सम्बन्धी जैसा भी कम होगा उससे प्रभावित होकर करेगा। यदि मा डाक्टर को यह साफ साफ बताये कि वह स्तन पान कराने की गहरी इच्छा रखती है तो उससे डाक्टर को इस मामले में उपयोगी सुझाव देने में अधिक सहायता मिल सकेगी।

## जब मा का दूध पूरा न पड़े

११८ घर जाकर इसे बढ़ाने की कोशिश करें —(यदि आप डाक्टर से नियमित राय नहीं ले सकती हो) मान लीजिये कि अस्पताल में आपके शिशु को चार बार जहाँ तक संभव था दोनों स्तन दिये गये, फिर भी उसकी भूख नहीं मिटी। डाक्टर ने यह भी फैसला किया कि उसे बोतल से कुछ खुराक भी दी जानी चाहिये। मान लीजिये कि उसे एक एक स्तन से दो औंस से कम खुराक मिली तो उसे स्तनपान के समय अलग से दो औंस की खुराक बोतल से दी जाती रही। आपने डाक्टर से बातचीत करके यह फैसला किया कि आप घर जाकर स्तन पान जारी रखेंगी इस आशा से कि बाद में शिशु की बोतल छुड़वा कर उसे पूरी तरह से अपने ही दूध पर रखना चाहेंगी।

कभी कभी घर पहुँच कर मा को इतना चैन व शांति मिलती है कि उसके स्तनों में दूध की मात्रा अपने आप ही बढ़ जाती है और शिशु को इसमें इतना संतोष मिलने लगता है कि उसकी बोतल में खास रुचि नहीं रहती है। ऐसा यदि होने लगे तो मा को उसी समय बोतल की खुराक देना बन्द कर देना चाहिये। आम तौर पर शिशु को बोतल से खुराक लेना अधिक अच्छा लगता है इसलिए वह उसे लेता रहता है और स्तनों के लिए उसकी भूख कम हो जाती है। इसलिए बहुत से मामलों में मा को जानबूझकर बोतल की खुराक में कमी कर देनी चाहिये जिससे शिशु भूख के कारण स्तनों को खाली करने लगे और उन्हें उत्तेजना मिलने से उनमें अधिक दूध भी बनने लगे। इसके लिए एक तरीका यहाँ दिया जा रहा है। घर पहुँचने के बाद दो तीन रोज तक उसे

इसी तरह से खुराक देती रहे जैसी अस्पताल में दी जाती थी। परन्तु शिशु को जितनी जरूरत है, उससे ज्यादा एक भी घूँट उसे मत दीजिये। (मा के स्तनों में दूध घर पहुँचने के बाद शुरू के एक दो दिनों में ही नहीं बढ़ने लगता है और कई बार मा की बकान के कारण भी कुछ समय के लिए उसमें थोड़ी कमी हो जाती है।) दो दिन के बाद रोजाना बोतल में जो खुराक है, उसमें से पांच औंस कम करती जायें यहाँ तक कि फिर बोतल देना ही बन्द कर दें। जैसे ही आप खुराक में कमी करेंगी समय है कि शिशु को उल्टी भूख लग आया करेगी। अगर उसे अब भी भूख लग तभी स्तन पान करायें, चाहे वह चार घण्टे, तीन घण्टे या दो घण्टे के बाद ही क्यों न हो। आपको यह सब देखने सुनने में टेढ़ी खीर सी लगनी परन्तु ऐसा हमेशा नहीं रहगा। आप यह देखनी कि बार बार स्तनों के खाली होने से उनमें दूध अधिक मात्रा में बनेगा। स्तनों में उत्तेजना होने से दिनों दिन अधिक दूध बनता रहेगा। जब यह बात होने लगनी तो शिशु भी अधिक देर तक रोया करेगा। एक या दो सप्ताह के बाद यह दिन रात में बार बार स्तन-पान का सिलसिला जारी कर लेगा। (मुझे याद है कि कैसे एक शिशु को अस्पताल में स्तन पान से एक बार में एक औंस जितना ही मिल पाता था जबकि घर पहुँचने के बाद दो सप्ताह में ही उसे मा के स्तनों से पांच औंस दूध एक बार में मिलने लगा। परन्तु सच्चे मामलों में ऐसी बात नहीं है।) यदि आपने पाँच या छह दिन तक यह तरीका अपनाया भी परन्तु शिशु दिनों दिन ज्यादा भूखा रहने लगा और उसका वजन भी गिरने लगा है या आप कुछ दिनों के लिए बोतल से खुराक देना फिर से शुरू कर दें। परन्तु हमारे बाद भी आप अपनी कोशिश चालू रहें। अगर उसे स्तन-पान के बाद केवल दो औंस खुराक ही बोतल से दें और कुछ दिनों बाद जब आप अपने को अधिक स्वस्थ मानें और परेशानी जैसी कोई बात न हो तब फिर उसकी इस खुराक में कमी करना शुरू कर दें।

कई डॉक्टर शिशु के स्तन पान कर लेने के बाद स्तन में जो दूध रह जाता है उसे हाथ से या चांदी टंगर से बाहर निकाल कर स्तनों को साफ़ी कर देने का सुझाव देते हैं। (परिच्छेद ११०, १३८)

११९. माताएँ तब तक पक्षाथ पियें —इस पराश्रय-काल में मा को अपने स्वास्थ्य का पूरा पूरा ध्यान रखना जरूरी है। उसे किसी भी तरह में थकना नहीं चाहिए। घर के काम में उसे नहीं मगना चाहिए। काढ़ी चिता

और परेशानी से दिमाग पर बोझ नहीं पड़ने देना चाहिये। आप अपने मेलजोल बालों की संख्या घटा कर एक या दो सहेलियाँ तक ही रखें। रात अच्छी तरह सोयें। शिशु का स्तन पान करने का दस या पंद्रह मिनट पर्याप्त किसी चीज का पीने का ठीक समय है। पश्चिमी देशों में बहों बी की शराब (बियर) पाने की प्रथा है वहाँ माताएँ इसे पीकर दुध चैन का अनुभव करती हैं और उन्हें इसमें अलग से जरूरी तत्व पदार्थ भी मिल जाता है।

रात पेय पाने के बारे में भी दोनों परस्पर सामने रहने चाहिये। जितना अच्छा लग, तबियत से ले सकें उतना ही पियें, इससे ज्यादा नहीं पीना चाहिये क्योंकि शरीर शायद ही अधिक पानी का पेशाब के रूप में निवाल बाहर करेगा। दूसरी ओर ऐसी नयी माँ भी हैं जो उत्सुकता या काम में लगे रहने के कारण स्तनपान के पहले पानी पीना ही भूल गयीं और प्यास से उसका गला सूखने लग गया है इसके कारण उसके स्तनों में दूध पूरा नहीं उत्तर पायेगा।

१२० मित्र आपकी निराश न करें —पश्चिमी देशों और सम्य समाज में स्तन पान का चलन अधिक नहीं है, अतएव आपका यह काम मित्रों, पड़ोसियों व रिश्तेदारों को—वैसे सभी आपसे सहानुभूति रखते हैं—अनोखा लगेगा और वे इस पर ताज्जुब भी करने लगेंगे। घर में या बाहर इस तरह की बात होगी, “तुम तो स्तन पान नहीं कराओगी। क्यों?”, “बहुत कम ऐसा कर सकते हैं।”, “तुम ही अकेली ऐसा क्यों करने जा रही हो?”, “तुम्हारे जिस तरह के स्तन हैं, उन्हें देखते हुए तो तुम इसमें शायद ही सफल हो सको।”, “तुम्हारा शिशु बच्चा भूखा है, क्या तुम किसी बात को सिद्ध करने के पीछे उसे भूगों मारने जा रही हो?” इनमें जो हल्क-फुल्के चर्चा हैं वे आश्चर्य के कारण हैं जबकि बसकर किये गये चर्चा आपके प्रति डाढ़ व द्वेष के कारण हैं। बाद में भी जब स्तन-पान जारी रखने का सवाल उठेगा तो आपकी ऐसी कई सहलियाँ होंगी जो उस समय भी आपको इसे बढ़ कर देने के लिए कहेंगी।

१२१ बाद में जब स्तनों का दूध घटने लगे —ऐसी महिलाएँ जो स्तनपान कराने की उत्सुक रहती हैं अस्पताल में और बाद में घर पर भी कई सप्ताह तक शिशु को स्तन पान कराने में सफल रहती हैं (शुरू के दो तीन दिन अस्पताल में तथा घर पर दो दिन छुट्टी कर)। तब इनमें से बहुत सी यह सोचकर कि वे इससे पार नहीं पा सकती हैं स्तन पान कराना छोड़ देती



हैं। वे कहती हैं, “मेरे इतना दूध नहीं होता है” या “मेरा दूध शिशु को माफिक नहीं पड़ता है” या “जैसे जैसे बढ़ बढ़ा होता है, मेरा दूध उसके लिए पूरा नहीं पड़ता है।”

आज दुनिया के अधिकांश देशों में शिशु मा के दूध पर ही बढ़ा होता है जब कि पश्चिमी देशों में जहाँ शिशुओं को बोतल से दूध पिलाने का रिवाज बन गया है, मा का दूध उनके लिए पूरा क्यों नहीं पड़ पाता है! मैं यह नहीं सोच सकता हूँ कि (अमरीकी) माताएँ इतनी परतहिम्मत हैं। वे दुनिया की किसी भी महिला की तुलना में उतनी ही स्वस्थ हैं। मेरे अनुसार इसका एक खास कारण है। ये माताएँ जो स्तन पान कराती हैं मन में यह धारणा नहीं रखती हैं कि वे ठीक पैसा ही कर रही हैं जो दुनिया के दूसरे देशों की महिलाएँ करती हैं और यह एक कुदरती तरीका है। वे यह सोचने लगती हैं कि मानों अजीब और अटपटा य परेशानी वाला जटिल काम कर रही हैं। यदि इसमें उनका अपार आत्मविश्वास नहीं होगा तो वे यह भी शक करने लगेंगी कि कहीं वे इसमें असफल तो नहीं हो जायेंगी। एक माने में यह मानों अपनी असफलता के लक्षण छूट रही हैं। यदि किसी दिन उसका शिशु थोड़ा अधिक रोता है तो उसके मन में सबसे पहले यही शक होता है कि कहीं उसका दूध तो नहीं घटने लगा है। यदि उसे आरबन, ‘तीन माह वाली ब्याबि’ या चक्करे हो जाते हैं तो वह यही सोचने लगती है कि कहीं उसका दूध तो गड़बड़ नहीं कर रहा है, और फिर उसे अपनी परेशानी का एकमात्र हल बोतल के दूध में मिलाने लगता है, और खेद इस बात का है कि बोतल सदा ही मिल जाती है। कणवित जब यह अस्पताल से लौटी थीं ता उस समय उसे शिशु की खुराक तैयार करने का नुस्खा भी दिया गया था या वह नर्स या डाक्टर से मिलकर उसकी खुराक तैयार करने के बारे में बहती हिदायतें ले सकती हैं। जिन शिशुओं को बोतल से दिन में कई बार खुराक मिल जाया करता है वे अधिक देर तक स्तन-पान नहीं करते हैं और न इसके लिए उनकी रुचि ही होती है। जब स्तनों में दूध बचा रह जाता है तो मानों कुदरत प्रणियों को यह संकेत देती है कि “कम दूध तैयार करो! कम दूध तैयार करो!!”

दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि स्तन पान करने की अपनी योग्यता के बारे में मा में आत्मनिश्चय की कमी, साथ ही बोतल से दूध पिलाने के लिए उम्मीद समय तैयार हिदायतें व साधन ये दो एनी बातें हैं जिनने ठीक ढंग से यदि स्तन-पान होता भी हो तो उसे सुझाया जा सकता है।

सही माने में यह कहा जा सकता है कि यदि स्तन पान की सफलता देखना चाहती हैं तो शिशु को स्तनपान कराती रहें और घातल को न छुए। (फवल स्तन पान के बाद चैन प लिए या तीन माह की व्याधि के गिनो म उसे चुप करने के लिए कभी कभी बोतल दे सकती हैं) (परि० १०३ १२४ देखिये)।

साधारण हालत में स्तनों में दूध की स्थिति एक सी नहीं बनी रहती है। किसी भी समय यह देखा कर कि शिशु को ज्यादा या कम दूध की जरूरत है, उसीके अनुसार स्तन अपना दूध धीरे धीरे घटाते बढ़ाते रहते हैं। जैसे जैसे एक शिशु की भूख बढ़ती जाती है तो वह स्तनों को पूरा गाली कर देता है और कभी कभी तो वह कई बार स्तनों को राली कर देता है। यही वह संकोचन विमोचन की उत्तेजक क्रिया है जिससे स्तनों में दूध अधिक बना करता है।

१२२ सामान्य रूप से रोने का कारण भूख नहीं —मा इसलिए चिंता कर बैठती है कि उसका शिशु स्तन पान के बाद ही राने लगता है या वह स्तन पान करते समय बीच में ही गे उठता है। सबसे पहले उसके मन में यही विचार आता है कि कहीं उसके स्तनों में दूध तो नहीं घट गया है। परन्तु यह धारणा सही नहीं है। वास्तव में सच्चाई यह है कि बहुत से शिशु—रात तौर पर पहले जम लेने वाले—बच के दो सप्ताह के हो जाते हैं तो दोपहर के बाद या सायंकाल को उन्हें एक बेचैन कर देनेवाला दौरा पड़ता है। बोतल से खुराक लेने वाले शिशु की भी वैसी ही हालत रहती है जैसी स्तन पान करने वाले शिशु की होती है। इस तरह बेचैनी के दोरे पर परि० २७५ में, तीन माह की व्याधि व साधारण बेचैनी की हालत पर परि० २७३ में चर्चा की गयी है। यदि मा को यह साफ साफ पता चल जाये कि शुरू के सप्ताहों में शिशु का अधिकांश रोना भूख के कारण नहीं होता है तो उसे स्तन पान में विश्वास बनाये रखने में सहारा ही मिलेगा और उसका विश्वास जल्दी नहीं ढिगेगा।

यद्यपि इसकी संभावना बहुत ही कम है, फिर भी कभी कभी शायद शिशु भूख के कारण बेचैन रहता हो। अधिकतर शिशु यदि भूखे रहते हैं तो स्तन-पान के समय से कुछ ही पहले जाग जाते हैं और स्तन-पान के बाद एक दो घण्टे तक परेशान नहीं करते हैं। यदि वह भूख से जागता है तो इसका अर्थ यह हुआ कि या तो अचानक ही उसकी भूख बढ़ गयी है या फिर मा के दूध में कुछ कमी हो गयी है। संभवतया इसका कारण यह हो सकता है कि या तो मा थकी हुई रहने लगी है या वह परेशान है। इन दोनों ही दिक्कों

का हल एक ही है। यह मान कर चलिये कि वह ज़रूरी जाग चायेगा और कई बार स्तन पान करना चाहेगा और अधिक खींचकर दूध पीना चाहेगा। यह हालत एक या दो दिन अथवा उतने दिनों तक जारी होगी जब तक माँ के स्तन उसकी माँग को पूरा नहीं कर पाते हैं। इसके बाद वदोचित वह अपने पुगने मिलसिल पर आ जायेगा।

उन मामलों में जहाँ राने और मचलने का भ्रूय से कोई सम्बन्ध नहीं है शिशु को इसके लिए अलग से स्तन पान कराया जाये तो इससे किसी तरह का नुकसान नहीं होता है।

इस तरह की बेचैनी और राने का हलाक मेरी नज़रों में पूरी तरह साफ साफ झलकता है। एक या दो सप्ताह तक उसे बाल से खुराक देने का विचार ही दिमाग में से निकाल दीजिये। शिशु को जितनी बार हाँ सप, यहाँ तक कि हर दो घण्टे बाद बीस से लेकर चालीस मिनट तक स्तन पान कराइये, यदि एक या दो सप्ताह में वह अपना वज़न कुछ बढ़ा पाता है तो बाल से खुराक देने का विचार और एक दो सप्ताह के लिए छोड़ दीजिये। अपने इन बेचैनी के दिनों में शिशु संभवतया बड़ भूसनी, पानी की बाल या शहर मिली पानी की बाल लेकर शान्त हो जायेगा। (परि० १९२ और १९३) इन दिनों में माँ उसे दो घण्टे से भी पहले कई बार स्तन पान कराना चाहेगी। निश्चय ही शिशु को इससे किसी तरह का नुकसान नहीं होगा। मेरी कल्पना में उस माँ की तस्वीर है, जो दिन भर भर बार स्तन पान कराने के कारण परेशान हो उठती है और इससे कोई अधिक लाभ भी नहीं होगा। दिन को दस बार भी यदि स्तन चाली हुए तो उन्हें उतना ही दूध पान करने के लिए उत्तेजन मिलेगा जितना वे कर सकते हैं। माँ के लिए भी आराम करना बंधोड़ी सौत लेना भी अनिवार्य है।

१०३ चुप धरने के लिए की गयी बाल से कोई नुकसान नहीं — क्या इन सब बातों का यह मतलब है कि शिशु का किसी भी दूध से बाल देने की ही नहीं चाहिये? नहीं! हमका यह अर्थ नहीं है। दूध की माताएँ जो शिशु को दिन में एक बार पान मिलाने के लिए बाल दना चाहती हैं वह कि उनका यह कहना है कि ऐसा करने से स्तनों में दूध बनाने की तरफ की रुकावट नहीं पड़ती है पणु यह जरूरी है कि कुछ सप्ताह तक स्तनों से पूरी मात्रा में दूध मिलता रहे और दिन का कबल एक ही बाल दी जान। निश्चय ही वह माँ जो शिशु को कभी नियमित बाल नहीं देती है कभी

कदाच दिन को एक बोतल दे सकती है, या वह बोतल का तब सहारा ले जब कि बुरी तरह थक गयी हो और परेशान हो व शिशु को एक बार के स्तन पान में जरा भी संकोच नहीं मिल रहा हो। एक बोतल देने से ही स्तन पान में रुकावट नहीं पहुँचती है। मैं जो सलाह दे रहा हूँ, वह यह है कि यदि आप स्तन पान जारी रखना चाहती हों तो उसे स्तन पान के बाद अलग से बोतल नहीं दी जानी चाहिये। (स्तन पान व अलाय भी दिन को उसे दो या तीन बार खुगक की बातें भूखे रहने की दानत में दी जा सकती है।)

**१२४ शिशु को शान्त करने के लिए दी जाने वाली बोतल —**  
 शिशु को यदि जरूरी हो ता उसे चैन पहुँचाने के लिए वह बोतल राजाना दी जा सकती है। आप चाहें ता उसे दिन को दस बजे, दो बजे या शाम को छ बजे दे सकती हैं। (अब शिशु रात का दो बजे का स्तन पान छोड़ देता है तो मा को शाम व छ बजे या दस बजे के स्तन पान का नहीं छुड़वाना चाहिये क्योंकि इससे बाग्ह घण्टे तक स्तन भरे रहेंगे और इससे परेशानी भी होन लगगी। इसके अलावा इतनी देर तक भरे रहने के कारण स्तनों में दूध तैयार होने में भी रुकावट पहुँच सकती है।)

यदि मा शिशु को दो से सात माह के बीच ही स्तन पान छुड़वा कर बोतल से खुगक देना चाहती है ता उसके लिए सप्ताह में दो बार—स्तन पान जारी रखते हुए—चैन पहुँचाने के लिए दी जाने वाली ऐसी बोतल देते रहना चाहिये। इसका कारण यह है कि कई शिशु स्तन पान को इतना पसन्द करने लगते हैं कि वे बाद में यदि उनको पहले कभी बोतल नहीं दी गयी हो तो उससे खुगक लेने से मना कर देते हैं और फिर आपको इसके लिए शिशु से जूझना पड़ सकता है। शिशु में इस तरह की भावनाएँ दो माह व पहले नहीं बन पाती हैं और सात माह के बाद कदाचित् उसे आप सीधा ही प्याले से दूध पिलाना आरम्भ कर सकती हैं।

कभी कभी यह भी सुनाया जाता है कि मा को चाहिये कि वह स्तन-पान कराती हो ता सप्ताह में दो बार शिशु को बोतल से दूध अवश्य दे। इस सुझाव का आधार यह है कि यदि मा को कभी कदाच किसी उलझन में पड़ जाना पड़े या किसी कारण से वह बाद में अपना स्तन पान न करा सके तो शिशु को यह नया नया न लगे। आप खुद ही इसका फैसला कर सकती हैं। यदि आपको अचानक ही उसे हटाना पड़े तो वह स्तन-पान के लिए ही छट पटाने नहीं लगे और बोतल उसे कहीं अटपटी भी नहीं लगे।

आपका डाक्टर आपको एक बोतल के लिए खुराक तैयार करने का नुस्खा दे देगा। यदि आप डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हैं तो यहाँ एक तरीका दिया जा रहा है। ४ औंस कींगुरहित (पेस्यूराइज्ड) दूध, (यदि मार होमाजेनाइज्ड दूध काम में न लेती हैं तो इस दूध की बोतल को काम में लेने के पहले अच्छी तरह हिला लें) दो औंस पानी (खुराक तैयार करते समय माप बन कर उड़ जाने के कारण भी आपको एक या दो औंस पानी और मिलाना चाहिये) दो छोटी चम्मच शर्करा—इन्हें मिला लें। तीन मिनिट उबालें, फिर कींगुरहित बोतल में भर लें। परि० १७१ से १७५ देखिये।

आपको ६ औंस में ही बोतल भरना चाहिये। इससे अधिक नहीं। शिशु जितनी लेनी चाहे उतनी ही उसे दें। एक छोटा शिशु इसमें से कुछ भी नहीं लेना चाहेगा। दस पौंडवाले औसत शिशु के लिए यह ठीक है। यदि बड़े शिशु को इससे पूरा नहीं पड़े तो आप यह तरीका अपनायें—दूध ६ औंस कर दें, दो छोटी चम्मच शर्करा, पानी जरा भी नहीं मिलायें (बेचल उबलने के कारण जो पानी उड़ जाता है, उतना ही मिलायें)।

बहुत से परिवारों में हिन्ने के दूध का बजाय पेस्यूराइज्ड दूध से अकेली एक खुराक तैयार करने में सहूलियत रहती है क्योंकि हिन्ने के दूध में से बहुत ही थोड़ा काम में लिया जा सकता है और बाकी का खुला पड़ा रहने से पराध हो जाया करता है। यदि आपको ऐसा दूध नहीं मिले या आप हिन्ने के दूध को दूसरे काम में ले सकती हैं तो आप हिन्ने का दूध ही काम में लें। आप छह औंस वाला हिन्ने का दूध खरीद सकती हैं। ६ औंस वाली गुच्छ तैयार करने के लिए आप दो औंस हिन्ने का दूध, चार औंस पानी, एक या दो औंस पानी अतिरिक्त से तथा दो छोटे चम्मच शर्करा लें। इन्हें एक ठपान तक आँन दें, तीन मिनिट तक उबलने दें। भारी गुच्छ बनाने के लिए तीन औंस हिन्ने का दूध, तीन औंस पानी और दो चम्मच चम्मच जितनी शर्करा लें।

१२५ स्तन-पान और बोतल दोनों ही—यदि ऐसी माँ शिशु से स्तन से पूरा दूध नहीं उतर पाता है या शिशु के लिए यह पूरा नहीं पड़ता है तो वह चाहे तो स्तन पान और बोतल दोनों साथ साथ दे सकती है। फिर भी इस तरह की निर्भीकता भावनाओं के कारण कई बार स्तनो में दूध की मात्रा घीर घीरे पड़ने लगती है। इनका अन्त्या शिशु बोतल को पसन्द करने लग जाता है और स्तन पान शिल्कुल ही छूड़ सकता है।

यह—सी महिलाएँ ये दोनों एक साथ जारी रखना पसन्द नहीं करती हैं

क्याकि इससे उन्हें खुराक तैयार करने के झमेले में पड़ने के अलावा शिशु को समय पर खुराक देने के लिए बैठ जाना पड़ता है। सबसे अच्छा समझदारी का तरीका यह है कि जब माँ के स्तनों से ठीक ठीक मात्रा में दूध उतरता हो (जितना शिशु को जरूरत है उससे आधा या कुछ अधिक) तो खुराक के झमेले को पूरी तरह से दूर ही रखना चाहिये (परि० ११८)। यदि इसके बाद स्तनों से पूरा दूध नहीं उतरे तो उसे शिशु को स्तनों से हटाकर पूरी तरह से बोतल की खुराक पर ले आना चाहिये, यह जानकर कि उसने अपनी तरफ से कोई कसर नहीं उठा रहीं हैं।

१२६ स्तन के दूध की कमी बोतल से कैसे पूरी की जाय — (यदि आप डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हो तो) मान लीजिये कि आप शिशु को अकेले स्तन पान पर ही रखे हुए हैं परन्तु इससे उसे पूरा दूध नहीं मिल पा रहा है। शिशु को संतुष्ट रखने के लिए आपको उसे ऊपर का दूध देना पड़ता है परन्तु आप उसे यह इस ढंग से देना चाहती हैं कि इससे आपके स्तन के दूध की मात्रा घटे नहीं। मैं इस विषय पर अलग से चर्चा करूँगा कि शिशु को ऊपरी दूध की कितनी जरूरत है। स्तन पान के बाद इस कमी को पूरा करने को बाद में जो बोतल दी जाय उसे पूरक कहा जायेगा और स्तन पान के अलावा उसे अलग से पूरी बोतल की खुराक दी जायेगी इसे हम अतिरिक्त कहेंगे। (इसमें स्तन पान के बजाय बोतल दी जायेगी।) यह तरीका अधिक सरल रहेगा कि बीच में एक दो बार स्तन पान न करवा कर बोतल का दूध दिया जाय। दूसरी ओर स्तन पान के साथ कमी को पूरी करने के लिए आप शिशु को इसके साथ यदि बोतल का दूध भी देती हैं तो उससे यह संभावना जनी रहेगी कि स्तनों में दूध बढ़ सकेगा।

मान लीजिये कि शिशु को एक बार छोड़ कर स्तनों में सग पूरा दूध मिल पाता है। छु बजे सायंकाल को स्तनों से बहुत कम दूध उतरता है। दूसरे समय दिन को दो बजे का है। आप ६ बजे के स्तनपान के समय साथ में उसे दूध की बोतल दे सकती हैं या आप दिन को दो बजे स्तन पान न करा कर उसे दूध की पूरी खुराक दे दिया करें तो ६ बजे आप उसे पूरी तरह स्तन पान करा सकेंगी।

यदि स्तनों से दो या तीन बार दूध पिलाने के समय शिशु का पेट नहीं भर पाता हो तो आप साथ साथ उसे पूरक बोतल दे सकती हैं। दस बजे, दो बजे, सायंकाल को छु बजे। सुनह ६ बजे आपके स्तनों में ऐसी हालत में

इतना अधिक दूध रहेगा कि शिशु की जरूरत आसानी से पूरी हो जायेगी। दस बजे दिन का भी दूध अच्छी मात्रा में उतरेगा। दूसरा तरीका यह है। यदि कई बार स्तन पान से शिशु का पेट नहीं भर पाता है तो आप उसे कुछ छुट्टी बजे, दिन को दो बजे और रात को दस बजे स्तन पान कराएँ तथा दिन को दस बजे और सायंकाल को छह बजे केवल बातल का दूध ही दें स्तन-पान न कराएँ। (यदि रात का दो बजे शिशु को जरूरत रहती हो तो बातल का दूध दे सकती हैं।)

यदि स्तन में इतना दूध नहीं उतरता हो कि शिशु की भूख ही मिट सक तो फिर आपको सभी समय स्तन पान के साथ साथ बातल का दूध देना होगा, चाहे आप उस पहले स्तन पान कराएँ या न कराएँ।

प्रत्येक बोटल में कितनी खुराक देनी चाहिये? जो दूध दिया जा रहा है वह पूरक होगा या अतिरिक्त होगा? इसका उत्तर यह है कि शिशु को कितनी जरूरत हो उतना दें। यदि आपका शिशु ८ पाँच या उससे अधिक वजन का हो तो आपको उसे अतिरिक्त दूध ६ औंस देना होगा। यदि वह इससे कम है तो उसे इससे कम मात्रा की जरूरत होगी। यदि उसे जो खुराक दी जा रही है वह स्तन पान के बाद कमी का पूरा करने वाली पूरक खुराक है तो उसे दो या तीन औंस की ही जरूरत रहेगी। यदि ऐसी ही बात है तो आप उसे तीन औंस की खुराक वाली बातल दें और कितना वह लेना चाह उतना उसे लेने दें।

यदि आपके डाक्टर ने खुराक के बारे में आपको नहीं बताया हो और आपका उससे मिलना भी सम्भव नहीं है तो आप इस पुस्तक में दिये गये खुराक के तुल्य से काम चला सकती हैं। परिच्छेद १२४ में खुराक तैयार करने के तरीके दिये गये हैं जिससे ६ औंस खुराक शिशु का शायद रखने के लिए तैयार की जा सकती है। आप इस ६ औंस की अनिश्चित खुराक तैयार करने के तौर पर काम में ले सकती हैं या तीन तीन औंस खुराक की दो पूर्ण बोटलों तैयार कर सकती हैं। यदि आपको मुल चाह ६ औंस की जरूरत है— दो ६ औंस खुराक की बोतलें या ३ चार औंस खुराक की बटलें तो आप कितनी मात्रा दे गयी है उसे दुगुनी कर दें। यदि आपको सिर्फ तीन औंस खुराक ही तैयार करनी है तो आप आधा मात्रा की गयी है उसकी आधी ही मात्रा में लें। आप दिल्मुल नर्षातुली खुराक तैयार करने के चक्कर में अधिक न पड़ें। उदाहरण के तौर पर आपका दिन में कम से कम एक बार चार औंस खुराक

एी चाहिये तो आप ६ औंस की खुराक जानी बोलल तैयार करके शिशु को दें, जितनी उसे जरूरत होगी वह ले लगा जायेंगे जो उन त्रय उसे फल दें।

यदि आपको अधिक खुशक की जरूरत पड़ने लगे तो ६ औंस वाली खुराक की मात्रा बढ़ाती जायें या फिर आप परि० १६४ में दिये गये तरीकों को काम में लें।

## स्तन पान सम्बन्धी मुख्य समस्याएँ

१२७ धीरे-धीरे में झपकी लेने-गाला, मजल-गाला, मोते-गाला और जलाने-गाला शिशु — शुरू में सताहां में स्तन पान का लेकर शिशु के तरह-तरह के रुक रहते हैं जिनसे माँ का काम और भी मुश्किल हो जाता है और कई बार वह बेचरी परेशान हो उठती है। पहली धेणी में वह शिशु आता है जो कमा भी अच्छी तरह स्तन पान नहीं करता है और शुरू करने के बाद पाँच मिनट या थोड़ी देर बाद सो जाता है। आपको यह पता नहीं चल पाता है कि उसने अपना पेट भी भरा है या नहीं। (यदि शिशु पाँच मिनट तक ठीक ढग से स्तन पान करे तो वह स्तनों में जो दूध है उसका अधिदांश भाग खानी कर लेता है।) यदि वह फिर १० या तीन घण्टे तक साता रहे तो बात इतनी बुरी नहीं है परन्तु क्योंकि उसे विस्तार पर लिया नहीं कि वह कुछ ही निमिष में जाग जाता है और राने लगता है। हम इन बारे में कुछ भी नहीं जानते हैं कि शिशु क्यों थोड़ी देर ही स्तन पान करता है और गोदी में ही सो जाता है। एक संभावना तो यह हो सकती है कि शिशु का स्नायुमण्डल और उसकी पार्श्वनक्रिया ठीक ढग से अभी नहीं जम पायी हैं। कदाचित् माँ की गोदी की गरमाई और मुँह में रखा हुआ स्तन ही उसे फिर से नींद में सुत्ता देने को काफी है। अब यह थोड़ा बड़ा हो जायेगा और यह जानने लगेगा कि यह सब किमनिर है तो अपनी भूख मिटाने की इच्छा उसे स्तन पान के समय जगाये रखेगी जब तक कि उसका पेट नहीं भर जाय। चातल से दूध पीने वाले शिशु जो चली ही गायिश सो जाते हैं उसका कारण समझतया यह है कि चूसनी कछे बहुत आटे हाग। स्तन-पान करने वाले शिशु समझतया इसलिए भी सो जाते हैं कि माँ के स्तनों में काफी दूध रहता है फिर भी वे ठीक तरह से स्तन-पान नहीं कर पाते हैं।

ऐसी संभावना रहती है कि यदि माँ की भावनाएँ तनावपूर्ण नहीं हैं और वह प्रसन्नचित्त है तो स्तनों से दूध आसानी से फूट पड़ेगा। बहुत सी माताओं ने



कुछ ही मिनो के स्तन-पान कराने से यह अनुभव किया है कि जैसे ही शिशु भूख के कारण रोने लगता है कि स्तनों से दूध चूने लग जाता है। संभवतः तनाव, चिन्ता या परेशानी की भावना दूध उतरने में बाधा पहुँचाती है। (छिछान जानते हैं कि यदि गायें तनी-तनी या परेशान रहती हैं तो दूध नहीं उतारती हैं।)

कोई कोई शिशु जब यह देखता है कि स्तन पान से उसे कुछ नहीं मिल पाता है तो फिर सो जाता है। जब उसे फिर माँ अपनी गोदी से उतार कर सरत व कुछ ठंडे बिस्तर में सुलाती है तो वह आग जाता है। दूसरा शिशु जो अधिक जागा करता है, जिससे अधिक भूख लग आया करती है और जो अधिक जिद्दी होता है, जब यह देखता है कि स्तन पान से पूरा मात्रा नहीं मिल पाती है तो खीझ कर रोने व मचलने लगता है। वह झटके के साथ अपना सर स्तनों से हटा लेता है और रोने लगता है, दुबारा मुँह में स्तन दिये जाने के बाद जब उसे संतोष नहीं मिल पाता है तो और भी खीरों से मचलने लगता है। यदि माँ ये सब बातें समझती हो तो यह इनका हल निम्नलिखित सकती है। यह स्तन पान के पहले और स्तन पान के समय चैन लेकर उसे आराम से दूध पिला सकती है। हरेक के अपने चैन लेने के अलग अलग तरीके हैं। संगीत, पहाड़ी पढ़ना, शबत पीना, रेडियो आदि ऐसे मनोरंजन हैं जिनके द्वारा माँ अपनी पसन्द छोटकर उस समय चिन्ता व परेशानी को दूर भगाये रख सकती है।

यदि शिशु एक स्तन लेते समय कुछ ही मिनट बाद सोने लगे या बेचैन हो उठे तो उसे दूसरा स्तन देना चाहिए यह देखने व लिए शायद दूध सरलता से आने पर उसे संतोष मिल जाय। यह जरूरी है कि आप उसे एक स्तन पर कम से कम पंद्रह मिनट तक ताँ रेंगे ही जिससे स्तनों को उचित उत्तेजना मिल सके। यदि यह नहीं चाहता हो तो रहने दीजिये।

यदि आपका शिशु ठन शिशुओं की तरह है जो स्तन पान व समय बीच बीच में रुकियाँ लेते रहते हैं और बीच बीच में अचानक से स्तन पान करने हैं तो उसका यह गिलसिला जारी रहने दें। वह यदि फिर से स्तन पान नहीं करता है तो आप स्तन उसके मुँह में नहीं रहने दें, इसे अधिक देर तक जारी रखना न कोई लाभ नहीं। उसे फिर इसके लिए जगाएँ तो भी कोई फायदा नहीं है क्योंकि बार बार उसकी हड्डाँ व हान पर भी स्तन पान करने देना या जगाने से उसकी कुत्तरती भूख व तलाश उदा पड़ जायगा और फिर उसकी भूख पर जान पर आकर लिए यह नहीं परेशानी हो जायेगी।

यदि शिशु बिस्तर पर लिटाते ही या उसके थोड़ी ही देर बाद जाग जाये तो क्या करना चाहिये ? मेरी राय तो यह है कि यदि उसने पाँच मिनट तक ठीक तरह स्तन पान किया है तो यह मान कर चालिये कि उसका पेट भरा है। आप उसे थोड़ी देर यों ही मचलता रहने दें या ब्रद चूमनी (यदि आप पसन्द करती हों और डाक्टर की भी सलाह हो तो) मुँह में दफर लिटा दें और तत्काल उसे फिर से स्तन पान कराने की कोशिश न करें। यदि उसे गम पानी की बोतल के सेक से पैन मिलता हो तो उसे यह भी दें। (परि० २७६ देखें।)

यह सब करने का मतलब यह है कि यह यह समझ सके कि स्तन पान का भी बँधा समय रहता है और जितना ही अच्छी तरह से मन भर कर वह स्तनपान करेगा उतना ही अधिक संतोष उसे मिलेगा। यदि आप उसे एक एक घंटे या आध घंटे बाद भी स्तन पान कराती रहेंगी तो वह भी सोचेगा कि यह स्तन पान की बला चौकीसों घण्टे उसके पीछे पड़ी रहती है, इससे उसकी हड्डा मर जायेगी और वह बीच में ही सो जाया करेगा। जो भी हो, आप उसे कैसे ही क्यों न रहें इस बात की अधिक समावना रहती है कि जल्दी ही उसकी यह टेव जाती रहेगी। इसलिए यदि स्तन पान के बाद ही बिस्तर में लेगाते ही वह जाग जाता है, घुरी तरह रोने लगता है और किसी तरह भी चुप नहीं होता है तो आप सिद्धांत की बात को पढ़ी रहने दें और उसे फिर से कम से कम एक बार और स्तन पान करा दें, परन्तु इसके बाद भी लेगाते ही फिर वही पुराना राग अलापना शुरू करे तो उसे ऐसे ही रहने दें, तीसरी या चौथी बार स्तन पान न कराती रहें। कुछ भी हो, किसी भी तरह से उसे एक या दो घण्टे तक बिना स्तन पान के बहलाया रहें।

१२८ चपटी या अन्दर की ओर सिफुडी हुई चूसनियाँ — यदि मा के स्तनों की चूसनियाँ चपटी हैं या सिफुडी हुई हैं (स्तनों में अन्दर की ओर घुसी हुई हैं तो) तो उससे शिशु को स्तन पान कराने की समस्या और भी जटिल हो जाती है, खास तौर से उस समय जब कि शिशु अधिक चिड़ चिड़ी तन्त्रित का हो। वह स्तन पर मुँह से चूसनी की तलाश करता है और जब उसे नहीं मिलती है तो वह अपना सिर हटा लेता है और चोरों से रोने लग जाता है। ऐसे शिशु को बहला कर फिर स्तन पान कराने के कई तरीकें हैं जिन्हें आप काम में ला सकती हैं। यदि सम्भव हो तो जैसे ही वह जागे तो आप उसको भूख के मारे चिड़चिड़ा होने के पहले ही स्तनों से लगा दें। यदि वह शुरू में ही स्तनों से लगाते ही राना शुरू कर दे तो स्तन पान करना

रोककर उसे आप पहले चुन करें, फिर बाद में शक्ति से दूसरी बार स्नान-पान कराने की कोशिश करें। आप अपनी आर से उस धूँग अनसर दें। कभी कभी पहले अगुनिषा से चूमनी को हल्का सा मल लेने से भी बड़ ठीक रूप में ठठी रहती है, या शिशु को ये एक राज चूसनी को बाहर निकालने के लिए एक या दो मिनिट तक निपन शिल् (शोध क प्याले पे ऊपर खी चूतनी जिसमे शिशु च चूसने पर स्तन से प्याले में दूध उतर आता है (परि० १४०) दें, उसके बाद उसे सीधी मा की चूसनी लेने दी जाय।

वास्तव में स्नानान में चूसनी इतनी महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि स्तनों का काला भाग। मा को चाहिये कि यह शिशु को इसे ही पूरा मुँह में भर कर मखड़ा से ढकाने दे। (परि० १०३ में जैसा बताया है।) इसके अलावा भी चूसनी के जो सहायक अंग हैं उनके कारण भी शिशु को स्नान का यह काला भाग मुँह में लेने में व्यवधान आती है जब कि चूसनी इनके कारण अंदर धँसी रहती है क्योंकि इस काले भाग का स्वरूप इतना अल्पम हो जाता है कि वह उसके मुँह में ठीक ढंग से नहीं आ पाता है। सम्भवतया मा या नर्स के लिए ऐसी हाजत में यह तरीका सयमे अच्छा है कि हाथा से या ब्रेस्ट पन से दबाकर स्तन से कुछ दूध निकाल ले जिससे कि स्तन का यह भाग कठोर न रह कर मुलायम हो जाये और शिशु उसे आसानी से दब भी सके। (परि० १३७ १३८) इनके बाद शिशु को मुँह में देते समय आप इस वाले भाग को अगुनी और अगूठे के बीच दबा कर चरटा कर लीजिये जिससे उसको भी मुँह में दबाकर चूने में सहूलियत हो।

१-९ स्तन पान कराते समय पीड़ा होता —शुरू के एक सप्ताह तक जैसा ही आप शिशु का स्तन पान करायेंगी नन्हा में पेटन-सी हाने लगनी। यह प्रवृत्ति का अपना तरीका है जिसके द्वारा नाज (गम) शरा) पुन संकुचित होने लगती है। यह इसलिए होता है कि गाल फिर से उम स्थिति में आ सके जैसी हालत में आपका गमवती होने के पहले थी। कुछ ही दिनों में यह घनाप धारा ऐन्डन गमव हो जाती है।

जैसे ही शिशु स्तन पान शुरू करता है तो कुछ दिनों या एक सप्ताह तक चूसनी में उम समय चटके से चबने लगते हैं। ये गमपाय सीर पर होते ही हैं और इनसे कुछ भी बर नहीं है। ये भी बल्दी मिट जाते हैं।

१३० तनी हुई या दरांयी हुई चूसनी —जदि स्तन पान कराते समय चूसनी में लगभग २२ हो ता यह अधिकतर चूसनी क दबने के कारण होजा

है, आप ध्यान से देखेंगी तो आपको पता चलेगा कि चूमनी का कुछ अंश कटा हुआ है। कई माताएँ तो जल्द से ज्यादा छुड़मुड़ देती हैं, ऐसे उनकी चूमनी ठीक होती है फिर भी बराबर पीड़ा के दर्शित नहीं कर पाती। (अधिकतर यह हमजिए होता है कि शिशु स्तन के चाले भागों को मुँह में लोने के बजाय चूमनी ही चबा बैठता है।) यदि चूमनी इस तरह टर रही है तो आप स्तन पान करना २४ या ४८ घण्टे के लिए रोक दीजिये (या कम से कम समय घटाकर प्रति आठ घंटे में तीन मिनट ही स्तन पान कराइये।) इस तरह जमी चूमनी के लिए डाक्टर मलहम बता देगा। इसका तरीका यह है कि आप चूमनी को खूबी रोज़ उसे आप गद से ताबचायें ही परन्तु हवा उस तक पहुँचती रहने दें। स्तन पान कराने के बाद इसे पन्द्रह मिनट तक खुली हवा में रहने दें। चाली में जो बाटरप्रूफ कपड़ा (टयकन हुए दूध को सोखने के लिए लगा रहता है, उसे हटा दें। चूमनी में दरारी होने पर स्तन को पूरी तरह से संकाचन देने या पूरे भरे रहने से तना उठने के कारण उन्हें मुलायम करने के लिए चौबीस घण्टा में दो या तीन बार स्तनों से दूध हाथ या पद से निकाल सकती हैं। ऐसे समय में शिशु को दूसरे स्तन से दूध पिला सकती हैं।

यदि १२ से ४८ घण्टों के अन्दर ही चूमनी कुछ ठीक हो जाय तो भी शिशु को उस स्तन पर बहुत ही थोड़ी देर तक (तीन मिनट से अधिक नहीं) स्तन-पान करायें बशर्ते कि इससे दर्द न होता हो। यदि सब कुछ ठीक है तो उसे उस स्तन से स्तन पान जारी रखने दें। पहले दिन हर बार पाँच मिनट से अधिक नहीं, दूसरे दिन दस मिनट तक, तीसरे दिन पन्द्रह मिनट तक, यदि बापिम दरारी हो जाय या दर्द होन लग तो फिर से अपना उसी ढंग से इलाज करें।

दरार चूमनियों के इलाज का तरीका यह है कि शिशु को शीशे के प्याले में लगी चूमनी (परि० १४०) के जरिये स्तन पान करायें। परन्तु यह तरीका अधिक सफल नहीं होता है क्योंकि इसमें चूमनी को आराम नहीं मिल पाता है और इससे दूध भी बहुत कम उतरता है जबकि माँ हाथ से या पद से वहीं अधिक दूध निकाल पाती है।

१३१ स्तनों की असमान स्थिति, चाले भाग का भारीपन — अधिकतर ऐसी तीन कारण हैं जिनसे स्तन फूल जाते हैं और काला भाग बटोर होकर तन जाता है। सबसे हल्का तनाव जो अधिकतर हुआ करता है, वह स्तनों

के दूध से मर जाने के कारण उनका तना उठना है। यह दूध वाला भाग कले भाग के पीछे ही रहता है। मा को इसके कारण पीड़ा नहीं होती है। परन्तु शिशु के लिए काले भाग को मुँह में लेकर मसूड़ों से दबाने में बड़ी मुश्किल होती है क्योंकि यह भाग बहुत ही कड़ा और चपटा हो जाता है। शिशु केवल चूषनी का ही मुँह में ले पाता है और उसे चबाने से कई बार गाढ़ा और जलन होने लगती है। मा या नर्स को चाहिये कि वह हाथ से मा पर से स्तनों का इतना खाली कर दे कि शिशु इसे अच्छी तरह मुँह में रखकर चूस सके। (परि० १३७, १३८)

स्तन के फाले भाग को मुलायम करने के लिए स्तन से अधिक दूध निकाल लेना जरूरी नहीं है। एक एक स्तन पर दो से लेकर पाँच मिनिट बहुत हैं। इसके बाद मा ही शिशु के मुँह में स्तन देते समय इस भाग का दो अंगुलियों के बीच दबा कर उसे स्तन पान शुरू करा सकती है। स्तनों का इस तरह फूल जाना पहले सप्ताह के आगिरि दिनों में अधिक संभव है जो दो या तीन दिन रहता है और उसके बाद जब तक शिशु ठीक ढंग से स्तन पान करता है, यह हालत फिर नहीं रहती है।

१३२ अधिक भाग में तनाव — दूसरा तनाव इस ढंग का होता है जिसमें केवल काला भाग ही सूजा हुआ नहीं होता है बल्कि सारा स्तन ही कड़ा होकर तन जाता है और उसमें दर्द होने लगता है। ऐसे बहुत ज़रा में अधिक दिनों तक दर्द नहीं रहता है और ये शुरू होते हैं, परन्तु मामले भी कभी कभी होते हैं जिनमें स्तन बहुत ही कड़ा हो जाता है तथा उसमें लगातार पीड़ा होती रहती है। इस तरह यदि फूला है और तना रहा है तो सरमता से ठीक किया जा सकता है। हालत में तबाल ही शिशु के मुँह में स्तन देकर स्तन पान शुरू कर सकती है। यदि काला भाग अधिक सूजा हो गया के मुँह में नहीं आ पाता हो तो हाथ से दबाकर दूध निकाल करना जरूरी है।

ऐसे मामलों में जब सूजन अधिक हो और मा भी कई ढंग के इलाज हैं जो काय में लाये जा सकते हैं। फरक स्तन को मुलायम नहीं कर पाता है तो सारे स्तन जलवाते हैं। परन्तु यही दिस्तन में नखों और फिर की चमड़ी पर मालिश करते समय जलन से बचने के

ठही प्रीम काम में लें। परंतु चिम्नाई काले भाग पर नहीं लगायी जाय क्योंकि इससे चिम्नाई हो जाये पर यह शिशु के मुँह में से फिमलने लग जाता है। इस तरह की स्नन मालिश से माँ को बहुत ही थकान लगने लगती है इसलिए इतनी ही देर तक मालिश करनी चाहिये कि कुछ अंश तक ही स्तन मुलायम हो सके। दिन में एक बार या कई बार इस तरह मालिश की जा सकती है। इससे जो तकलीफ होती है वह दो या तीन दिन तक ही रहती है। मालिश के पहले स्तन पर गम पानी में कपड़ा भिगो भिगो कर रखना चाहिये। यदि माँ मालिश ठीक ढंग से नहीं कर पाये तो उसे ब्रेस्ट पंप (दूध निकालने का पंप) काम में लेना चाहिये। (परि० १३९) शिशु के स्तन पान और स्तन के इलाज के बीच के समय में स्तन को चारों ओर से अच्छी तरह सहाग लगा कर रखना चाहिये। इसके लिए मजबूत कड़ी चोली या ऐसे कपड़ों से सहाग देना चाहिये जो कपड़ों से लटक सकें। ये अब इस तरह के न हो कि स्तन को चंगटा कर दें अब कि ये ऐसे होने चाहिये कि इनसे स्तनों को सहाग मिल सके। डॉक्टर लोग इसके लिए यह दवाएँ बताते हैं। इस तरह स्तन का तनाव उपाधेन तौर पर सदा ही शुरू के सप्ताह के अंतिम दिनों में होता है। इसके बाद इसकी संभावना बहुत ही कम रहती है।

**१३३ स्तन में घाव व सूजन** — तीसरी तरह की सूजन में स्तन के काले भाग को छुँदकर सारा स्तन ही लगभग सूज जाता है और इसमें तेज चोंचें चलती हैं। परन्तु यह चोंचें स्तन के एक ही हिस्से में रहती हैं। अस्पताल से घर लौटने के बाद कई बार ऐसी स्थिति आ जाती है। इसका इलाज भी ऊपर बताये गये तरीके के अनुसार है। सूजे हुए हिस्से पर गर्म पानी से सेक करके मालिश करना चाहिये, सूजे स्तन को चारों ओर से सहाग दिया जाना चाहिये, दूध पिलाने के बाद और इलाज के बीच के समय में चक्की की थैली या गम पानी के बोतल से सेक करते रहना चाहिये।

यदि स्तन के अन्दर की ओर चमड़ी लाल होकर फोड़े की तरह हो जाये तो यह किसी छूत के कारण है या यह स्तन में घाव हो सकता है। स्तन के आसपास की चमड़ी लाल हो जायेगी। आप अपना टेम्प्रेचर लेकर देखिये और डॉक्टर से भेंट कीजिये क्योंकि आजकल छूत के कीटाणुओं को नष्ट करने व इससे पैदा होनेवाली बीमारियों के इलाज के लिए ऐसी दवाएँ निकल चुकी हैं कि आपका इलाज भी चलता रहेगा और शिशु का स्तन पान भी जारी रहेगा।

१३३ जब मा यीमार हो — माधारण रोगों में जब मा घर पर रह सकती है (यानी रोग इतना भयंकर न है कि उसे अस्पताल में भर्ती करवाया जाय) तो शिशु को स्नान पान जारी रखने में नुकसान नहीं है और सभी जगह ऐसा ही किया जाता है। यह निश्चित है कि शिशु को भी इससे मा का रोग लग सकता है, यदि उसे स्नान पान नहीं भी कराया तो भी उसका मा के रोग लगने की अधिक संभावना रहनी ही है। इसके अलावा कई रोगों के संचरण बाहर नहीं निकल पाते हैं। औसत शिशुओं का आप देखते हैं कि कभी कभी साधारण सर्दी जुकाम बना रहता है जबकि परिवार के बड़े लड़के या बड़े बच्चों में उसकी हालत भी नहीं दिखायी देती है।

१३४ चूसनी को दाँतों से चबा लेना — (यदि शिशु के दाँत आ जाते हैं) आप बेनारे शिशु को इसके लिए दाँत नहीं दें क्योंकि जब उसके दाँत निकलते हैं तो मसूढ़ों में उल्लन होती रहती है और इस शांत करने के लिए या जब उसके एक या दो दाँत निकल चुके हों तो वह मसूढ़ों से चूसनी को कभीकदा चबा डालता है। उसको क्या पता कि ऐसा करने से पीड़ा होती है। परन्तु इस तरह काटने से केवल दर्द ही नहीं होता है, कई बार चूसनी सूज जाती है और स्नान पान करना रूक जाता है।

बहुत-से शिशुओं की यह हरकत उल्टी ही छुड़ायी जा सकती है। जैसे ही यह काटने लग आप उसके मसूढ़ों के बीच में अंगुली रखें और उतप दाँत चलाते ही बड़े शब्दों में उस मना पर दौड़िये। इससे यह बौक भायेगा। यदि यह फिर यह हरकत करे तो आप उस फिर से बड़े शब्दों में मना करके स्नान पान उस समय तक स्थगित करें। स्नान-पान के आखिरी दिनों में ही यह हरकत होती है, जब शिशु बागने लगता है।

### हाथ में दूध निकालना और त्रेष्ट पप

१३६ इन चीजों की जरूरत — यदि मा के स्तनों में दूध कम रहता है परन्तु शिशु स्नान पान नहीं कर सकता है तो इससे निवृत्त हो स्तन खाली करना या ब्रेस्ट पंप काम में लेने की जरूरत पड़ता है। एक छांग, दुधला मगनासा या अटमसा शिशु ठीक तरह से स्नान पान नहीं कर सकता है और न तब स्नान पान के लिए पड़ता है निकाला जा सकता है। तब मा का दूध भोजन या दोरी से मुँह में टपकाया जाता है। यदि यीमार का अस्पताल में हो अथवा घर पर बात हुए भी शिशु को उसके दाँत से खाना दोढ़ न हो

तो माँ का दूध इकट्ठा कर लिया जाना है और बोनल से शिशु को दिया जाता है या दूध निकाल कर फँस गिया जाता है जब तक कि वह फिर से स्तन पान करने के योग्य न हो जाय। आमतौर पर अस्पतालों में दूध इकट्ठा किया जाता है, और आवश्यक होने पर गिया जाता है।

जब अधिक दूध स्तनों से निकले या स्तनों में दूध घनना जारी रहे तो उन्हें नियमित समय पर बच बीच में स्तनों को राली करते रहना चाहिये। जब शिशु शुरू कर दो तीन दिनों तक स्तन-पान न कर पाये और माँ की पीड़ा को रोकन या दूध की मात्रा नहीं घटने देने के लिए माँ के स्तन जब तक जरूरी हो कुछ अशां तक राली कर दिये जाते हैं जिससे यह भार हल्का रहे।

इस तरह स्तनों से दूध निकालने का सबसे अच्छा तरीका आप अस्पताल में ही किसी कुशल नर्स से सीख लें। यदि आपको उस समय जरूरत न भी पड़े तो भी आपका हमारे बारे में अच्छी जानकारी पा लेनी चाहिये। घर पर भी आप कुशल नर्स या दाई की सहायता से यह प्रक्रिया सीख सकती हैं। माँ खुद भी अपने आप यह सीख सकती है परंतु उसे इसमें थोड़ा समय लग जाता है। जो भी हो, यह काम ऐसा है कि शुरू में आप इससे उत्र सकती हैं और इसमें कुशलता पाने के लिए आपका वह बार इसे व्यावहारिक रूप से आजमाना होगा। आप निश्चित नहीं होंगे।

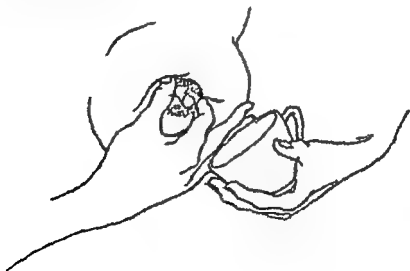
सारे स्तन में दूध की ग्रन्थियों के द्वारा जो दूध तैयार होता है उसे छोटी छोटी नाड़ियाँ स्तन व अंगल हिस्से की ओर ले जाती हैं। वहाँ यह दूध स्तन के काले भाग में कई शिल्लियाँ (धिलियों में) में इकट्ठा हो जाता है। इन शिल्लियों में एक एक छोटी नाड़ी होती है उसमें होकर दूध चूमनी तक आता है। हाथ से दूध निकालने में इन शिल्लियों को दबा कर इनमें से दूध चूमनी में होकर बाहर निकाल लिया जाता है।

यदि आपको स्तन में थोड़ा ही दूध निकालना हो—मान लीजिये कि स्तन के तन व को कम करने के लिए—तो आप इसने लिए बैसा भी एक छोटा सा प्याला ले लीजिये। यदि आप अधिक से अधिक निकालना चाहती हैं और उसके बाद शीघ्र ही शिशु को देना चाहती हैं तो आपको चाहिये कि आप प्याले को साबुन में धार कर साफ कर ल और धुत्ते हुए सूखे तौलिय से इसे पोंछ डालें। दूध निकालकर आप उसकी खुगक की बातल में भर कर चूमनी व दकन लगा ल। ये दोनों ही चीजें काम में लेने के पहले साफ होनी चाहिये। यदि आप इस दूध को अधिक देर तक काम में लेना चाहती हों, मसलन यदि



शिशु सतमाया या अठमाया ही पैग हुआ है, तो आपको चाहिये कि जहाँ तक हो सक इस दूध को कीटाणुरहित रख। या तो दूध रखने का प्याला, घोटन और चूखनी पहले उबाल का साफ कर ली जाय या दूध भर कर बाद में इन्हें उबाल ल। (परि० १६८-१७०)

१३७ अंगुली और अंगूठे के द्वारा दूध निकालना — इस तरह हाथ से दूध निकालने का प्रचलित तरीका तो यह है कि दूध भरी सिल्लियो को बार बार अंगूठे और अंगुली के बीच में दबा दबा कर दूध निकाला जाय। परन्तु इस तरीके को काम में लते समय आपको अपने हाथ साबुन से धोना जरूरी है। दूध की सिल्लिया स्तन के काले भाग के ठीक पीछे की ओर होती हैं, इनमें से दूध निकालने के लिए अंगूठा और अंगुली का काले भाग के बीच में रखकर स्तन के ठीक उस स्थान पर जहाँ से काला भाग शुरू होता हो ऊपर नीचे रखकर इतना गहरा दबाना चाहिये कि यह दबाव पसलियों तक पहुँच सके। इस तरह इन्हें बराबर दबाते रहना चाहिये। घाय स्तन से दूध निकलते समय दाहिना हाथ काम में लिया जाता है और बाँये हाथ में प्याला पकड़ा जाता है।



इस सारी क्रिया में सबसे अधिक महत्व की बात यह है कि स्तन के काले भाग के चिकारे पर अंगूठा व अंगुली रख कर गहरा दबाव डाला जाय। अंगुली को अंगुली के बीच में रख कर नहीं दबाना करना है। ब्याव यदि काले भाग को

केवल गहरा ही नहीं दबा कर दूध निकालते समय उसे चूमनी की ओर भी थोड़ा थोड़ा बराबर रींचती रहूँगी तो दूध अधिक निकाल सक्ती क्योंकि ऐसा करने से दूध की स्वाभाविक गति बन जायेगी।

थोड़ी थोड़ी देर के बाद आप इस घेरे के चारों ओर अपनी अंगुली और अगूठे को सरकाती जाँय और यह तसल्ली कर ल कि सभी सिल्लियों से दूध निकल चुका है। यदि अंगुली और अगूठा थक जाय—जैसा कि पहले पहले होता ही है—तो आप उसे इधर उधर बगल में खिसका कर आगे पीछे दबाती जायें।

१३= 'अगूठा और प्याले' का तरीका —इस तरीके का अधिक चलन नहीं है परन्तु सीख जाने पर यह सबसे सरल तरीका मानित होता है। 'यह अगूठे और प्याले' का तरीका है। चपटे किनारे वाले चाय पीने के प्याले के अन्दर के किनारे को स्तन के काले भाग में नीचे की ओर रखकर ऊपर से अगूठा और उस किनारे के बीच के स्तन के भाग को दबाइये जिससे दूध सीधा प्याले में गिरे। सड़े किनारे के प्याले में फाला उभरा भाग न तो ठीक आ ही सकता है और न उसे अच्छी तरह दबाया ही जा सकता है। यदि



आपको दूध कुछ घण्टा तक बचा कर रखना हो तो प्याले को उजाला कर कीटाणु रहित कर लें।

पहले, अपने हाथों को साबुन और पानी से धो डाल। प्याले को बायें

हाथ में पकड़ें और ठगने किनारों को बायें स्तन के काले भाग के नीचे दबा कर लगा लें और प्याले को जरा टेका कर के ऊपर उठाया रहें। काले भाग के ऊपरी हिस्से पर अपना अंगूठा रख दें और अब यह काला भाग प्याले के किनारे और अंगूठे के बीच दबता रहे। अंगूठे के प्याले की कगार की ओर अंतर गहरा दबायें और फिर चूमनी की ओर दबाती रहें। इस तरह सिल्लियों में से दूध उन नाड़ियों में आ जाता है जिनका मुँह चूमनी में खुलता है। जब आगे चूमनी की ओर दबायें तो काली चमड़ी पर अंगूठे की सहायता न रहें। अंगूठे के साथ साथ चमड़ी भी थिथकती रहती है। चूमनी को दबाना अपना छूना तक जरूरी नहीं है।

थोड़े से अभ्यास के बाद आप स्तनों से धार बांध कर दूध बढ़े गले से निकाल सकेंगी। शुरू के कुछ दिनों तक आपका अंगूठा थक जायेगा और बेधरा हो जायेगा, परंतु ऐसी बात अधिक दिनों तक नहीं रहेगी। आरम्भे पूरा स्नान खाली करने में बीस मिनट का समय लगगा परंतु शुरू में सीमित समय अधिक देर भी लग सकती है। यदि शिशु के स्ता-पात्र के पात्र ही आप स्तनों को पूरा राली करना चाहें तो इसमें कुछ ही मिनट लगेंगे। जब राला भाग हुआ होगा तो दूध पनली धार में छूटेगा, जब यह कुछ प्याली होगा तो दूध में गिरेगा। जब दूध आना रुक जाये तो आप उस समय स्नान से दूध निकालना बंद कर दें। यदि आप दम मित्र रही रहेंगी तो स्तनों में कुछ दूध और बन जायेगा परन्तु आपको इसे फिर से राली नहीं करना चाहिए।

१३९ **ब्रेस्ट पंप (स्तन में दूध निकालने का पंप)** — ब्रेस्ट पंप तीन तरह के होते हैं। सबसे सरल, कम दामों का जो आमतौर पर मिल सकता है वह कौंच का घना हाथ है और उसमें विद्युत के निम्न रबड़ का अल्प (गोला) होता है। सबसे अच्छा पंप पाणीवाला पंप होता है, परंतु यह बाजार में मुश्किल से ही मिल पाता है। पर का एक विशेष पंप के अल्प ने लगा रहता है, पानी के ऊपर नीचे दिनांक करने के स्तनों पर विचार द्वारा दूध उठाने लगता है। इसका यह विशेषता है काम करने वाला देश पर होते हैं, जिन्हें अस्पताल या नदी नर्सिंगल मानव की सुझाव से लिया जा सकता है।

१४० **चूमनी का टाइन** — कौंच का टाइन टाइन में एक रबड़ की चूमनी लगी रहती है, यह टाइन स्ता के आगम्य निर या अल्पों तरह में बंद पाता है। ऐसे ही शिशु रबड़ की चूमनी मुँह में रख चूमता है तो कौंच के टाइन में सिल्ली जगह में दबा का विचार होने से कृपा भण उठाना निराला

है और सिंचाय के कारण कुछ दूध चूसनी में टपक पड़ता है। इस तरह का टपकन कुछ समय के लिए तभी काम में लिया जाता है जबकि चूसनी फट रही हो या भरती हो। यह टपकन अधिक ठीक काम नहीं दे सकता है क्योंकि इससे शिशुनयो (दूध की थैलियों) में स ठीक तरह से दूध नहीं उतर पाता है। अधिक दूध पान के लिए शिशु का खुद जोर लगा कर चूसना पड़ता है। (पुराने दग के जस्त के शायर के धन टपकन काम में नहीं लेने चाहिये क्योंकि इनसे शाश का जहर शिशु पर असर कर सकता है।)

## स्तन पान छुड़वाना

स्तन-पान से धीरे धीरे हटाना शिशु और मा दोनों के लिए ही लाभदायक व जरूरी है। यह धीरे धीरे शारीरिक रूप से ही नहीं बल्कि भावनात्मक रूप से भी किया जाना चाहिये। यह मा जिसने अपने शिशु को अच्छी तरह पंद्रह दिनों तक स्तनपान कराया है, अब यह धीरे धीरे देती है तो निराश और लापी लापी सी अरने का मरसम करती है क्योंकि उसे ऐसा लगता है मानों शिशु और उसके बीच जो गहरा निकट का सम्बन्ध था वह मानों वहीं लो गया है या उसे अपनी उपमागिता में वहीन लगने लगती है। इन कारणों से भी यह जरूरी है कि स्तनपान एकदम नहीं छुड़वा कर जहाँ तक संभव हो धीरे धीरे छुड़वाया जाय।

१४१ स्तनों में दूध घट जाने पर स्तन-पान छुड़वाना — यदि मा के स्तनों में दूध बहुत कम उतरता हो तो स्तन पान छुड़वाना बहुत ही सरल काम है। आम तौर पर इसके लिए स्तनों का बौधना या अपने दूध की मापा घटाते रहना जरा भी जरूरी नहीं है। ऐसी हालत में उसे चाहिये कि वह शिशु को स्तन पान न कराये और यह देखे कि इसका उस पर क्या असर होता है। यदि उसका स्तन में दूध भर जाने से तनाव होने लग तो वह शिशु को पन्द्रह या तीस सेकंड तक स्तन पान करा सकती है। इससे स्तनों में उत्तेजना नहीं पहुँचगी और तनाव भी हटका हो जायेगा। यदि इसके बाद भी तनाव होता रहे तो उसे यही तरीका चालू रखनी चाहिये। यदि मा के स्तनों से अब छोटी मात्रा में दूध उतरता है तो उसे जल्दबाजी नहीं करके अधिक धीरे धीरे बौधना के साथ स्तन पान छुड़वाना चाहिये। इस हालत में भी स्तन को बौधने या दूध की मात्रा को अप्राकृतिक दग से घटाने की जरूरत नहीं है। बीच बीच में स्तन पान का शिशु का जो समय रहता है उसे रालते

रहने की कोशिश करें। यदि इस तरह करने पर एक या दो दिन तक स्तनों में तनाव न हो तो नियमित स्तन-पान ही बढ़ करने का प्रयत्न कर। परन्तु जब कभी भी आपको स्तनों में तनाव मालूम पड़ने लग तो आप शिशु को बहुत थोड़े समय के लिए स्तन पान अवश्य करवायें।

यदि इन मामलों में आप किसी डाक्टर की सलाह नहीं ले सकती हो तो परिच्छेद १६४ में बताये गये तरीकों को काम में लें।

१४२ अचानक ही स्तन-पान बढ़ करना — (यदि आप डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हो) मान लीजिये कि आप अचानक ही बुरा तरह बीमार पड़ गयीं या अकस्मात् आपको शिशु को छोड़कर कहीं चले जाना पड़ा हो अचानक ही उसका स्तन पान छुड़वाना पड़ेगा। (माँ की साधारण बीमारी या ऐसी गंभीर बीमारी में जो सक्रमक न हो शिशु का स्तन-पान छुड़वाने की जरूरत नहीं है, ऐसी हालत में दूध छुड़गया जाय या नहीं इस बारे में डाक्टर ही सही राय दे सकता है।) इसका एक तरीका यह है कि माँ अपने पेन पदार्थों में भारी कमी कर दे और स्तनों को कसकर बाँधे और उन पर बर्फ की थैली रखे। यह सब करना माँ को चलाकर परेशानी भोगना पड़ेगा। इसमें अच्छा तरीका यह है कि स्तनों को जब भी वे तनाव से भरे हों, ब्रेस्ट पंप या हाथों से खाली कर दिया जाय। यदि आप किसी डाक्टर से इस बारे में सलाह लेना चाहें तो वह आपका इसके लिए सही तौर पर तैयार इन्वेन्शन (जो कई दिन लगाने पड़ेंगे) बता देगा जिसमें दूध घट जायेगा।

यदि आप किसी डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हैं तो परिच्छेद १६४ में बताये गये तरीके को काम में लें।

१४३ पहले साल के आखिरी दिनों में धीरे धीरे स्तन-पान छुड़वाकर प्याले से शिशु को दूध पिलाना — माँ का दूध अली मात्रा में उत्पन्न हो तो उसे जब तक स्तन पान कराते रहना चाहिये। तब अचानक पान, जो बहुत कुछ ग्यानाविक भी है यह यह है कि जब तक शिशु स्तन पान छोड़कर प्याले से दूध नहीं पीने लगे तब तक स्तन पान बगल में रहना चाहिये। ऐसा कि परिच्छेद १०५ में बताया गया है कि कई शिशु अपनी ही स्तन पान छोड़ने को तैयार हो जाने हैं, जबकि बहुत से शिशुओं का ऐसा करने में समय लगता है। बहुत से स्तन पान करने वाले शिशु आमतौर पर रात से लेकर दस माह की उम्र में ही स्तन पान छोड़ने को तैयार हो जाते हैं। मोठस से दूध पीने वाले शिशुओं की छुपना में स्तन-पान बुरा बात

शिशु जल्दी ही स्तन पान छोड़ देते हैं, जबकि बोटल से दूध पीने वाले शिशुओं में अधिकांश साल से अधिक के हो जाने पर भी बोटल छोड़ने को राजी नहीं होते हैं।

पाँच माह के शिशु को प्याले से दूध की थूँद थूँद में डालने के लिए उत्साहित करने का तरीका भी अच्छा है। इससे क्या होगा कि वह किसी भी बात को समझने की स्थिति में आन के पहले ही इस तरीके को अपना लेगा और बाद में उसके लिए यह नया और अटपटा नहीं लगेगा। ६ माह का होने पर उसे खुद ही अपना प्याला सगंठालना सिखाइये (परि० २२२-२२४ देखें)। तब आप सात और दस माह की उम्र में कभी भी यह देस सकती हैं कि वह धीरे धीरे स्तन पान कम करता जाता है और न इसके लिए अधिक मजबूतता है। वह दिनों दिन थोड़े समय के लिए ही स्तन पान करता है। यदि वह प्याले से दूध पीने लग गया है तो मेरी राय में वह मानों धीरे धीरे स्तन पान छोड़ने की हालत में आ चुका है। अब आप उसकी खुराक के समय दूध का प्याला सामने रखिये और जैसे जैसे वह अपनी उत्सुकता बढ़ाये आप दूध की मात्रा भी बढ़ाती जायें परन्तु इसके बाद भी उसे स्तन पान कराना जरूर जारी रखें। बाद में आप उसके एक समय का स्तन पान टाल दें, यह भी ऐसा समय हो जब यह स्तन-पान के लिए ज्यादा रुचि नहीं रखता हो, ऐसे समय आप उसे केवल दूध का ही प्याला दें। अधिकतर यह समय सुबह या दिन के बारह से दो बजे के बीच होता है। यदि शिशु इस तरह रुचि दिखाये और स्तन पान के लिए अधिक नहीं मजबूत तो आपको चाहिये कि आप उसके स्तन पान का एक समय और टाल दें और इसके बाद के सप्ताह में उसे स्तन पान ही छुड़वा दें। आप खुद अपनी ओर से ज़ल्दबाजी नहीं करें। स्तन पान छोड़ने के लिए उसकी एकदम ही रुचि नहीं हो जायेगी। दातों में कुलन के कारण या दूसरी किसी तरह की परेशानी के दिनों में वह चैन पाने के लिए भी थोड़ा-बहुत स्तन पान करना चाहेगा। यह अधिक स्वाभाविक है और ऐसी हालत में स्तन पान कराने में किसी तरह की हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिये। आप एक पल के लिए यह कल्पना तो कीजिये कि जन्म के बाद ही उसे स्तन पान में कितना आनन्द और सुख मिल पाता था तो यह भी अधिक स्वाभाविक है कि जब वह अपने को परेशानी या पीड़ा में पाता है तो वह इस आनन्द और सुख का आसरा लेना चाहता है। जिन दिनों शिशु का स्तन पान छुड़वाया जा रहा हो तब ऐसे बड़े काम टाल देने चाहिये जिनका

‘शिशु पर अगर पड़ सकता हो, मसलन घर चलना या शिशु को दूध पीना फिरने के तरीके सिखाना या देखी ही अन्य बात जिनका शिशु ने गहरा सम्पर्क रहता हो।

इस तरह जब स्तन पान धीरे धीरे छुड़ना मिया जाता है तो माँ का स्तनों के बारे में किसी तरह की परेशानी नहीं पैदा होती है। यदि कभी-कभार उसे अपने स्तनों में तनाव लगने लग तो वह पट्टा या तीस लेने-ट तक शिशु को स्तन पान करवा दे जिससे तनाव में कमी आ जाये। उसे धीरे-धीरे तब किसी भी स्तन में स्तन पान न करने दे—इससे स्तनों में अधिक उत्तेजना पैदा होगी और दूध भी अधिक उतरने लगेगा।

कभी-कभी माँ शिशु के स्तन पान छुड़वाने में इस बात से निराश होती है कि वह अभी प्याले में पूरा दूध नहीं ले पाता है जितना कि वह स्तन पान में लेता है। इस तरह से तो आप एक लंबे समय तक स्तन पान न छुड़वा सकेंगी। यदि शिशु अपनी पुराने के समय चार औंस दूध प्याले से ले लेता है तो मैं स्तन पान रोक देना चाहूँगा या एक दिन में वह फुल बारह से सोलह औंस दूध ले लेता हो तो भी यही करना उचित है। स्तन-पान रोक देने के बाद संभवतया वह प्याले से सोलह औंस तक या इससे कुछ अधिक दूध लेने लग जायेगा यदि वह दूसरी चीज़ें भी खा रहा हो और इतना दूध ले लेता है तो यह काफी है।

मेरी माँ ने एक दिन के शिशु को—यदि वह स्तन पान छुड़ाने की तैयारी हो तो—यह धीरे धीरे पूरी तरह छुड़वा देना चाहिये। इसके बाद शिशु शायद ही कभी इसके लिए भवलेगा। हो सकता है कि वह सोने के समय या किसी दूसरे कारण में इसे थोड़े-थोड़े तक खा रहे। यदि शिशु भी इस उम्र से आग भी लंबे समय तक स्तन पान जारी रखा जाता है तो फिर वह उसकी आदत हो जायेगी और वह अस्वाभाविक रूप से अपनी माँ के सारे अधिक रहने लगा।

स्तन पान छुड़वाने के बारे में कुछ अन्य बातें परिच्छेद १२२ से १२८ में दी गयी हैं।

१८४ शुरू के छह महीनों में धीरे धीरे स्तन पान छुड़वाकर बोलना से दूध पीना —देखी माँओं की कमी नहीं है कि शिशु के एक साल के होने तक—कभी-कभार प्याले से ठीक तरह से दूध लेने लग जाये—स्तन पान जारी रखें। या तो यह ऐसा बालक है अथवा नहीं है या ठीक-ठीक इस बारे में

किसी तरह की रुचि नहीं है। कभी कभी माँ के स्तनों में दूध की इतनी कमी हो जाती है कि यह शिशु के लिए पूरा नहीं पड़ता है। शिशु भूख से रोता रहता है और उसका वजन भी पूरी तरह नहीं बढ़ पाता है। इस तरह का भूखा शिशु स्तन पान के बजाय बोतल से दूध लेने का विरोध शायद ही कभी करेगा। शिशु की रुचि बोतल के दूध की ओर तितनी जल्दी बढ़ेगी यह बहुत कुछ इस बात पर रहता है कि माँ के स्तनों में दूध की मात्रा कैसी रहती है।

यदि आप यह देखें कि आपके स्तनों से दूध दिनोंदिन तेजी से घटता जाता है और शिशु भी अधिक भूखा रहने लगा है और यदि आप इस बारे में किसी डॉक्टर से सलाह नहीं ले सकती हो तो परिच्छेद १६४ या १६५ में दिये गये खुराक तैयार करने के नुस्खे पूरी तरह काम में लें। जब भी स्तन पान करायें, उसके बाद उसे दूध की बोतल दें और यह उस पर ही छोड़ दें कि वह उसमें से जितना लेना चाहे ले। शुरू में सायंकाल छः बजे स्तन पान न दें। इसके दो दिन बाद ही सुबह दस बजे का स्तन पान बढ़ कर दें। हर दूसरे या तीसरे दिन इस तरह एक एक बार का स्तन पान घटाती चली जायें, इस सिलसिले से—दिन को दो बजे, रात को दस बजे, सुबह छः बजे। यदि माँ के स्तनों से दूध धीरे धीरे कम होने लगा है और शिशु को थोड़ी बहुत ही भूख रहती हो तो एक ही समय एक बोतल देने का तरीका जो इसके बाद बताया जा रहा है, अच्छा रहेगा।

यदि माँ के स्तन से दूध की कमी का सवाल नहीं है परन्तु माँ शुरू में स्तन पान कराने के बाद भी इसे साल भर तक चालू रखना नहीं चाहती है तो कितने समय तक स्तन पान कराना जरूरी ही है? इस सवाल का कोई नपातुला जवाब नहीं है। शुरू में शिशु के लिए माँ का दूध बहुत ही लाभदायक रहता है क्योंकि वह कीटाणुरहित होता है, जल्दी ही हजम भी हो जाता है। परन्तु ऐसा कोई समय नहीं है जब माँ का दूध शिशु के लिए इस तरह के गुणों से खाली हो जाय। इसके अलावा स्तन पान से जो आत्मिक सुख उसे मिल पाता है, वह भी किसी खास समय पर समाप्त नहीं हो जाता है। स्तन पान छुड़ाने के लिए उचित समय अधिकतर वही होता है जब शिशु तीन माह का हो जाये। उस समय उसे स्तन पान छुड़ाना कर बोतल से दूध दिया जा सकता है। इस समय तक शिशु की पाचनक्रिया भी बहुत कुछ ठीक हो जायेगी। यदि उसको तीन माह वाली उदररुद्ध की व्याधि भी रही



होगी तो अब तक दूर हो गयी होगी। यह अभी भी अधिक मधुनता रहेगा और उसका वजन भी तेजी से बढ़ता रहेगा। यदि माँ चारों ताँ शिशु को चार, पाँच या छह माह का हो साथ-साथ तक स्तन पान कराती रहे या दो माह के बाद ही बन्द कर देना चाहे तो ये दिन भी स्तन पान छुड़वाने के लिए बैसे संतोषजनक ही हैं। यदि तेज गर्मी का मौसम हो तो स्तन पान छुड़वाना अच्छा नहीं रहना है।

यदि आप शिशु के दो माह के हो जाने पर चार फीस भी स्तन पान छुड़वाना चाहें तो दो माह के बाद आप उसकी आन्त बोटल की डाल दें। आप इसे सप्ताह में दो या तीन बार एक बोटल नियमित देती रहें। यदि आप चाहें तो रोजाना भी दे सकती हैं।

यदि स्तनों से दूध अच्छा उतरता हो तो शुरू में स्तन पान धीरे धीरे छुड़वाना चाहिये। पहले आप एक समय, मसलान् छह बजे सायंका का स्तन पान रोक दें और इसके बदले ग बोटल से गुग्गुलु दें। शिशु का शिश्ना मत करे बतना ही उसे लेने दें। दो या तीन दिन तक रुकी रहें जिससे रोज भी इस फैसले के लिए व्यवस्थित हो जायें। इसके बाद सुबह दस बजे वाला स्तन पान भी बन्द कर दें। इसके बाद भी अगर फिर दो या तीन दिन रुकी रहें और देखें कि यह इसमें रुचि लेता है या नहीं। फिर आरंभ दिन का दो बजे वाला स्तन पान भी छुड़वा दें। अब शिशु केवल सुबह ६ बजे तथा रात के दस बजे दो बार स्तन-पान कर पायेगा और बीच-बीच में गुग्गुलु पूरी करने के लिए तीन बार बोटल से दूध लेगा। आरंभ हो इन आगिरी दो स्तन पानों को बन्द करने के लिए तीन तीन या चार चार दिन का समय बीच में देना होगा। जब कभी स्तन भरें हुए रहने के कारण तनाव हो और चाहे पर समय शिशु के स्तन पान का समय न हो तो भी अगर पन्द्रह या तीस सप्ताह के लिए स्तन-पान कराया कर रहता कर लें या हाथ से अपना दूध पान की सहायता से स्तनों से दूध निकाल लें। तब आरंभ दो पण्डों में कभी कभी पण्डों को कम कर बीस की भी जरूरत नहीं होगी।

१८४ यदि शिशु बोटल से दूध नहीं ले — दो माह का बच्चा यदि उसका शिशु अपने पहले कभी निर्मित बोटल से गुग्गुलु नहीं ले तो उसे यदि बाँधने से दूध निकालना हो तो यह बुरी तरह परेशान हो उठेगा। एक सप्ताह तक दो दिन में एक दो बार बोटल से दूध देने का प्रयत्न करें, पण्डु केवल की यह गुग्गुलु स्तन पान का करने की थोड़ी ही रुचि के साथ ही करें। न तो

उसे आप मजबूर ही करें न उसे नाराज़ या चिढ़चिढ़ा ही बनायें। यदि वह मना करे तो आप बोतल हटा लें और उसका बच्चा भोजन या स्तन पान दें। कुछ दिनों में वह अपनी रुचि इधर भी कर सकता है।

यदि इसके बाद भी वह अपनी हठ ठाने हुए है तो आपने दिन के दो बजे वाला स्तन पान पूरी तरह रोक देना चाहिये और यह देखिये कि वह इतना प्यासा हो उठे कि संध्याकाल के छः बजे स्तन पान के बजाय बोतल से दूध लेने लग जाय। यदि वह हठ पर ही अड़ा रहे तो आपको फिर उस समय स्तन पान कराना ही होगा क्योंकि इस समय तक स्तनों में पूरा दूध भरा होने से उनमें तनाव हो सकता है। परन्तु आप कई दिनों तक दिन के दो बजे वाला स्तनपान करने ही नहीं दें, मले ही उसने पहले दिन बोतल से दूध नहीं भी लिया हो। यह हो सकता है कि वह इस खुराक के लिये बोतल से दूध ले ले।

इसके बाद दूसरा काम यह होना चाहिये कि चौबीस घंटे में एक एक बार कर के भी स्तन पान नहीं करने दिया जाय। (सुबह ६ बजे, संध्या २ बजे, रात को १० बजे) और ठोस भोजन में या तो कमी कर दी जाय या ये चीजें दी ही नहीं जाय जिससे उसे भूख खूब लग आये।

यदि ये सब सफल न हो तो स्तन पान छुड़ाने का अन्तिम अल्ला यही है कि उसका स्तन पान बिल्कुल ही बंद कर दिया जाय और उसे भूरा रखा जाय। मैं इस अल्ला को इसीलिए अंत में रखना चाहता हूँ कि यह मा और शिशु दोनों के लिए ही बड़ा काम है।

मा स्तनों के तनाव व पीड़ा से छुटकारा पाने के लिए ब्रेस्ट पम्प या हाथ से दूध निकाल कर स्तन खाली कर लिया करे।

## बोतल से दूध पिलाना

### कई तरह के दूध

१४६ खुराक क्या है ? —बच्चे की खुराक तैयार करने में गुप्त रहस्य जैसी कोई बात नहीं है। इसमें तीन चीजें—गाय का दूध, पानी और शर्कर—

होती है। (कभी कभी डाक्टर शायर नहीं मिलाते हैं।) पानी और शायर इसलिए मिलाया जाता है कि यह माँ के दूध की तरह हो जाय। शायर का जो दूध आप काम में लेती हैं वह या तो डिब्बे का दूध (इन्फैन्ट), स्टेरिलाइज्ड (पेन्स्यूगरेज्ड दूध) ताल दूध, या पाउडर दूध होता है। इसके की आत्मी विशेषता रहती है। यह तरह की शायर काम में ली जाती है। अभिन्नर चीनी शायर, शायर या लाइ होती है।

इसके लिए जो सामान काम में लाया जाता है उसे इसलिए उगाला जाता है कि यह काटाणु रहित रहे। दूध में कीटाणु उतनी ही तेजी से बनने हैं जितनी तेजी से आपका बच्चा दूध पर बनता है। यदि आने में मालाया का सुराक तैयार की है और असाधपानी के कारण उसमें कुछ कीटाणु रह गये तो हैं दुपदार की जब तक शिशु अपनी आँखों की सुराक लेता है तब तक इनकी संख्या (यदि इसे रेक्टिबेटर में नहीं रखा तो) बहुत ही अधिक, कई गुना बढ़ जायेगी। सुराक की उगालन से यह जल्दी ही इजाम हो जाती है।

आपका डाक्टर शिशु की जन्मों और घासों में मिल सके ऐसे दूध में जो इसके लिए सब से अच्छा रहगा, यह देने के लिए कहगा। जैसे साधारण बानकारी के लिए शिशु की सुराक व काम में लाये जानेवाले दूध की दूधी नीचे दी जा रही है।

१४७ डिब्बे का दूध — (आधा पानी मिलाया दूध—इन्फैन्ट) यह डिब्बे में या मिलाता है और जिस दूध से पानी का आप से अधिक भाग सुगा लिया जाता है ऐसा दूध इसमें भरा रहता है। इस दूध और स्टेरिलाइज्ड दूध में बहुत ही फर्क है। (स्टेरिलाइज्ड दूध में अधिक शायर मिली रहती है और यह शिशु की सुराक व लिए ठीक नहीं रहता है।) पानी मिलाए दूध से बड़े लाभ हैं। जब इसे डिब्बे में भरा जाता है तो टबलर परी तरह से कीटाणु रहित कर लिया जाता है। आपका सब आप इससे डिब्बे का मिलाते हैं जो आपसे अन्य स्टेरिलाइज्ड दूध मिलेगा। कई जगह पर यह दूध ताजा दूध से अधिक सस्ता भी रहगा है। बिना किसी रेक्टिबेटर में इसे इजाम से डिब्बे की आप लये समय तक रखा सकते हैं और यह भी मिलाता है। बनी म की आप बने १ माह के यह उबका ही मिलाता है। इसलिए सारा व लोगन में भी शिशु की तरह तरह का दूध ही मिलाया रहता है। यह सारा दूध की बचाव उसका जल्दी ही इजाम हो जाता है और इसमें बमर्दा व रोग, सुस्ती आदि नहीं होते।

जब आप यह देखती हैं कि इसमें इनने अधिक लाभ हैं तो आपको यह आश्चर्य होगा कि अधिकतर लोग ताजा दूध क्यों देते हैं। इस दूध का स्वाद कुछ बड़े बच्चे और बयस्क भी पसन्द नहीं करते हैं जिन्हें शुरू से ही ताजा दूध पिलाया जाता रहा हो। पर तब छोटे शिशु इसे पसन्द करते हैं और उनको यदि दूध भी पिलाया जाय या ताजे दूध की जगह यह पिलाया जाय तो खुशाल खुशी भी लेते हैं। यदि आप चाहें तो शिशु का ऐसा दूध वर्षों तक पिला सकते हैं और इस दूध को नहीं दिया जाय ऐसा कोई बात नहीं है। परि० २२२ देखिये। चूँकि ऐसा दूध ताजा दूध से दुगुनी शक्ति रखता है इसलिए इसे देते समय आपका जितना दूध है उतना ही पानी मिलाना चाहिये। ऐसे दूध में विटामिन डी भी मिलाया जाता है।

बाजार में यह दूध कद मिम का मिलता है परन्तु सक्की बनाउट एक सी ही रहती है अतएव आप कैसा ही खरीदें कोई फर्क नहीं पड़ता है।

१४८ विशेष रूप से तैयार इवापोरेटेड (डिब्बे का) दूध या पाउडर दूध —आजकल बाजार में यह दूध नये तरीके से तैयार किया हुआ भी मिलता है जो बहुत कुछ मा के दूध की तरह होता है और बहुत से डाक्टर प्रतिदिन काम में लाये जाने के लिए ऐसे ही दूध का सुझाव देते हैं। इस तरह के दूध में (सभी किस्मों में) अधिक शर्करा मिली रहती है (इसलिए कि मा को शर्करा मिलाने का काम नहीं करना पड़े) और कुछ में प्रोटीन की मात्रा घटा दी जाती है। ये दूध डाक्टर की सलाह से लिये जाने चाहिये और उसके बताये गये तरीके के अनुसार ही इनमें पानी मिलाना चाहिये।

१४९ पेस्च्यूगइज किया हुआ दूध (अनुगृहीत) —यदि आप डिब्बे के दूध का बजाय ताजा दूध से बच्चे की खुराक तैयार करना चाहती हैं तो आप पेस्च्यूगइज किया हुआ दूध लें। पेस्च्यूगइज करने के लिए डेरी में दूध को उबालने के बाद बत्तनों में भरा जाता है जिससे मनुष्य को नुकसान पहुँचाने वाले जंतु मर जाते हैं।

१५० होमोजेनाइज्ड दूध —यह पेस्च्यूगइज्ड दूध होता है जिसमें विशेष तरीके से मलाई का कणों को दूध में ही एकमेक कर दिया जाता है और मलाई ऊपर नहीं तैरती है। पेस्च्यूगइज्ड दूध में मलाई अलग से ऊपर उठ आती है परन्तु होमोजेनाइज्ड दूध में ही मिला दी जाती है और यह ऊपर अलग नहीं उठ आती। उस शिशु को जो दूध ठीक तरह से हज़म नहीं कर पाता या कम दूध पीता हो उसे यह दूध देना चाहिये। इसमें मलाई

के अंग नहीं लगते और चूमनी के छेद में भी रुकावट नहीं पैदा होती है।

१५१ चिटामिन डी पेस्ट्यूराइज्ड दूध — यह दूध कई जगह मिलता है। इसमें विटामिन 'डी' अतिरिक्त मिला रहता है।

१५२ सादा दूध — यह दूध गाय से सीधा आता है तथा पेस्ट्यूराइज किया हुआ नहीं होता है। इसे चाहे शिशु का द मादद बच्चे को, पान मिश्रित तक उपालना चाहिये। आप यह दूध देते समय इस बात का ध्यान रखें कि इसमें वे कीटाणु तो नहीं हैं जिनसे बच्चों को दस्त, गले में खराश, तपदिक या अन्य रोग होते हैं।

गाई गायों का दूध बाजार में मिलने वाले दूध की अपेक्षा अधिक गाढ़ा व मलाई वाला होता है। इसे शिशु ठीक तरह से हضم नहीं कर पाता है। यदि आप देहात में हैं और ऐसा ही दूध मिलता हो तो आपको इसकी मुह मलाई हटा देने की चाहिये जिससे यह भी यात्राक दूध जैसा हो जायगा।

१५३ पूर्ण दूध — गुलाब तैयार करते समय अधिकतर यह कहा जाता है कि दूध पूरा होना चाहिये। इसका मतलब यह हुआ कि दूध में वा साधारण मलाई होती है यह इसमें मिली रहनी चाहिये। गुलाब तैयार करते समय आपको यह करना चाहिये कि दूध में उसकी मलाई को पूरी तरह मिला लें। यदि मलाई ऊपर रह जाती है या हटा दी जाती है और आप शिशु को नीचे का दूध देती हैं तो यह दूध बहुत पतला होगा। यदि दूध होमोजेनाइज्ड नहीं है तो आप गुलाब बनाते समय पेस्ट्यूराइज्ड दूध की बोतल को अच्छी तरह हिला लें। यदि मलाई ऊपर ही रह गयी और आपने यह ऊपर का दूध काम में लिया हो तो यह शिशु को ठीक से हضم नहीं हो सकेगा और बाद का बचा दूध अधिक पतला रहेगा। होमोजेनाइज्ड दूध को हिलाना की जरूरत नहीं है क्योंकि मलाई दूध में ही मिली हुई होती है।

१५४ आधी मलाई निकाला हुआ दूध ("दार्फ" वर्जिमाइड) — ऐसे दूध में आधी के करीब मलाई निकाल ली जाती है। नीचे की तरफ से पहले ही प्रथम हाथ वाले शिशुओं को जब तक उनका वजन तीन पाउंड नहीं हो जाता तब तक यही दूध देने का सुझाव देते हैं। यह दूध इन्फेन्ट फीडिंग का है कि नहीं हटाने से कामे जल्दी मुँगे दूध जिनमें मलाई रहती है उसकी आवश्यकता व अनुपम नहीं रहती है। ऐसे शिशुओं का पूरा मलाई निकाला दूध भी नहीं देते हैं क्योंकि यह सभी बच्चों के हलाक है और इन शिशु का इसके पूरी मुहक नहीं मिल पाता है।

आधा मलाईवाला पाउडर दूध — किसी भी स्टोर या दवाखाने की दूधन से खरीदा जा सकता है। इनमें से बहुत से एसी किम पे हाते हैं कि एक बड़े चम्मच दूध में दो औंस पानी मिलान से तरल दूध बन जाता है। इसमें पानी किस मिलाना चाहिये तथा दूध को पतला किस तरह करना चाहिये यह परिच्छ १५६ में बताया गया है।

यह दूध ऐसी है जो आधा मलाई उतारा कीगणुहित दूध बोतलों में बंद करके भी बना सकती हैं, या आप पेल्व्यूराइज किया हुआ दूध लेकर गहरी गोल तली प चम्मच को बतल में डालकर ऊपर त मलाई हटाकर उसे भी ऐसा ही बना सकती हैं।

१५५ मलाई निकाला हुआ दूध (रक्त होने पर) — पूरी मलाई निकाला हुआ दूध या आधी मलाई निकले दूध में आधा पानी मिलाकर कभी कभी डाक्टर बच्चों को दस्तों की बीमारी में देते हैं क्योंकि जब दूध में मलाई न हो तो यह आसानी से हضم हो सकता है।

बाजारों में दूध में बंद यह पाउडर का दूध मिलता है। इसमें से बहुत सी किमें ऐसी होती हैं कि उनमें एक बड़े चम्मच दूध में दो औंस पानी मिलाकर तरल दूध तैयार किया जा सकता है। (परि० १५६)

जब दस्त हान पर शिशु के लिए आपको ऐसा दूध तैयार करना हो तो एक चम्मच दूध में चार औंस पानी मिलाइये।

१५६ दूध का पाउडर — 'पूर्ण दूध' का पाउडर आपके लिए तब अधिक सुविधाजनक रहता है जब आप कहीं यात्रा पर हों अथवा ऐसी जगह हों जहाँ आपका शुद्ध दूध नहीं मिल सकता है। आप काफी मात्रा में इसे अपने साथ रख सकते हैं और अधिक भार भी नहीं उठाना पड़ता है। परन्तु इस दूध की कीमत ताजे दूध या गाढ़े दूध से अधिक रहती है। आप इसमें एक बड़े चम्मच भर पाउडर को दो औंस पानी में मिलाकर वैसा ही ताजे दूध वैसा बना सकती हैं। यदि आपके शिशु की खुशक म दस औंस दिव्ये का दूध (मलाई निकला दूध) बीस औंस पानी और दो औंस शर्करा हो तो आप दस बड़े चम्मच पाउडर दूध लें, इसमें आठ तीस औंस पानी और दो बड़े चम्मच शर्करा मिला लें।

आठ जितना पानी मिलाना हो, उतना उबाल लें और शर्करा इसमें मिला लें। जब पानी ठंडा होकर इतना सा गुनगुना रह जाय तो दूध को इसके ऊपर डाल कर किसी साफ बिये कीटाणुरहित बड़े बॉटले या अड़े का फटने वाले चम्मच से धीरे धीरे फेंकता जायें।

पाउडर दूध का डिब्बा खोल दोने के बाद उसे रेफ्रिजरेटर में रखना चाहिये। अभी तक हम ऊपर "पूरा दूध" जिसमें दूध के सभी तत्व रहते हैं उसकी चर्चा कर रहे थे। पाउडर दूध और भी कई किन्हीं का मिलता है जिनमें अन्य तत्वों का अनुपात घटाना किया जाता है। यह दूध डॉक्टर की राय के अनुसार काम में लेना चाहिये।

१५७ फटा दूध (लेक्टिक एसिड द्वारा दूध को फाड़ना) यह दूध राटा हुआ होता है। इसे दो तरह से तैयार किया जा सकता है। घेरी में या अम्लान में लेक्टिक एसिड की गोली पेस्ट्यूराइज्ड दूध में डाल दते हैं जिससे दूध का जाता है। दूसरा तरीका यह है कि रासायनिक तत्व लेक्टिक एसिड पेस्ट्यूराइज्ड या गाढ़े दूध में डाल कर उसे फाड़ दिया जाता है। यह किया घर घर भी की जा सकती है।

इस तरह का दूध दूसरे मीठे खाद्यार्थ दूध के बजाय शिशुओं को जल्दी हजम हो जाता है।

ऐसे शिशुओं को जिनके पेट में ऐंठन होती हो, हस्तमा हांक आदि हो या जो दूध उगलते हो अथवा जिन्हें दस्तें रहती हो उन्हें डॉक्टर यही दूध बताते हैं। कई डॉक्टर सभी शिशुओं को यह दूध नियमित देना पसन्द करते हैं। इसमें खतरनाक कीटाणु पैदा नहीं होते हैं। अब रेफ्रिजरेटर की सुविधा न हो तो दूसरे मीठे दूध की बजाय यह दूध देना बहुत अच्छा रहता है। जैसे खाद्यार्थ सुखक में दूध, पानी और शक्कर की मात्रा रहती है उसी ही इसकी मात्रा रहनी चाहिये।

घर में इस तरह का दूध तैयार करना जरा कौशल का काम है। तीन जल्दी बाल पान में रखना चाहिये। दूध और पानी अगली तरह से एक कर लिया जाय। दूध में लेक्टिक एसिड धीरे धीरे मिलाया जाय और उगलें। दूध को उगलाने नहीं किया जाय। अगर एक बाल में दूध को उगल दिया जाय, फिर उसे ठण्डा कर रेफ्रिजरेटर में रख दिया। दूसरे बाल में पानी और दूध मिलाकर उगल दिया, फिर ठण्डा करने ठो रेफ्रिजरेटर में रख दिया। तब अगर एक से दूध लेक्टिक एसिड दूध को पानी में मिला दिया। (जीनिस या सी। और की राय के अनुसार यह दो बाल मात्रा में दिया जाय।) अब यह पानी, दूध और धीरे धीरे दूध में मिलाया और उगल दिया जाय। यदि वह दूध बहुत गरम हो तो उसे ठण्डा कर दिया जाय। यदि वह ठण्डा हो तो उसे गरम कर दिया जाय। इस तरह से तैयार

दूध कुछ अधिक फटा और कुछ कम फटा नहीं रहेगा, एक सा ही रहेगा। यदि ठीक दग से नहीं मिलाया तो ठोस दही की तरह जम जायेगा जो चूसनी में से नहीं निचल सकेगा। यही कारण है कि आप लेक्टिक एसिड दूध में नहीं डाल कर पदल पानी में मिलाती हैं जिससे वह घुल जाता है और हल्का हो जाता है। यदि आपकी खुराक खाली दूध और शक्कर की ही हो और उसमें पानी नहीं मिलाना हो तो भी मेरा दही सुझाव है कि आप एक या दो औंस पानी में लेक्टिक एसिड घाल कर इसमें मिलाइये।

जब आपको शिशु के लिए ऐसी दूध की खुराक की चेतल गम करनी हो तो उसे ज्यादा गम मत कीजिये। उसे गर्म पानी की बड़ाही में गर्म कीजिये। यदि आपने साधवानी से लेक्टिक एसिड की खुराक तैयार की है तो दही का अंश इतना पतला होगा कि साधारण चूसनी के छेदों में से निचल सकेगा। यदि जरूरी हो तो चूसनी के छेदों को बड़ा कर दीजिये।

बड़े बड़े शहरों में यह दूध तैयार मिलता है। परन्तु यह अधिक महँगा होता है। आप दवा बाल की दुकान से ऐसे दूध के पाउडर का डिब्बा खरीद सकती हैं। खुराक तैयार करत समय जैसे साधारण मीठे दूध में पानी और शक्कर मिलाते हैं वस उसी तरह इसमें भी मिलाने की जरूरत है।

**१५८ नकली दूध** —ऐसे बच्चे जिन्हें दूध के कारण चर्मविकार का भय बना रहता है उन्हें दूध के बजाय यह नकली दूध दिया जाता है। यह सोयाबीन, आटा और शक्कर जैसे खाद्य पदार्थों से बनाया जाता है। इसके लिए चूसनी में नई छेद हाने चाहिये।

## कई तरह की शक्कर

डाक्टर आपके शिशु के लिए जैसी शक्कर ठीक समझेगा वही बतायेगा। (या वह खुराक में शक्कर ही नहीं देना चाहे।) शिशु की खुराक में जो शक्कर साधारण तौर पर मिलायी जाती है उसकी कुछ क्रिस्म नीचे बतायी जा रही है।

**१५९ साधारण शुद्ध की हुई शक्कर (गन्ने से तैयार शक्कर)**

शिशु की खुराक में आम तौर पर यही शक्कर मिलायी जाती है क्योंकि एक तो यह सस्ती होती है, सभी जगह मिलती है और ठीक भी रहती है। यह बहुत ही अधिक साफ कर ली जाती है अतएव यदि शिशु को दस्त की शिकायत रहती हो तो भी इससे हानि नहीं होती। चौबीस घंटे के लिए तैयार की जाने वाली खुराक में दो या तीन बड़े चम्मच बहुत हैं।



१६० साधारण शूद्र — (गौड़) यह साधारण गन्त से घनी शहर होती है जो शुद्ध नहीं का जाती है। जहाँ शिशु का पानना अधिक सूखा पकड़ रहे तो यह लाभ पहुँचाती है। शुद्ध चीनी में साधारण चीनी की मात्रा गुगल में एक सी ही रहती है।

१६१ फोर्नमिरप — (शुभ्रा) गुगल तैयार करने में यह भी बहुत काम में लाया जाता है। इसमें शहर, स्थान व रस मिला रहता है। अंजो में पहुँचकर यह धीरे धीरे चीनी में घनता है। यही कारण है कि जिस द्रव्य के सम होनी है और टूटो पतली है तो यह दिया जाता है, फिर भी उन बच्चों को भी मिया खा सकता है जिनका हाथपा ठीक रहता है। गन्ता इसकी भी घुमरी शहर की तरह ही मिलायी जाती है। चौबीस घट न निर गुगल तैयार करने के लिए हा या तीन बड़ी सामान्य बट्टन हैं। यदि द्रव्य को कड़ा नहीं रहता है तो यह चूर्ण इन्हीं माया में काम में लिया जाता है जब कि लेज शहर अधिक शुद्ध नहीं होने से टलाकर होता है।

१६२. फर्नोकोदानेशर शूद्र, ग्लूकोज आदि — ये भी केन सिर की तरह के होत हैं, फल यही भद है कि य वाइरर व रस में मिलते हैं और इनके काम भी उगता होने हैं। शुद्ध चीनी के साथ नमन में मिलने योग्यत्व होते हैं उनके आवे ही इनके एक बड़ी सामान्य की मात्रा में होते हैं। इसलिये यदि आप यह देने का विचार करें तो पहले जिसी माया में चीनी देते में उनकी दुगुनी मात्रा में यह दें। चौबीस घटे न निर तैयार की जानेवाली गुगल में अधिक से अधिक गरम लव सामान्य मिया खा सकता है।

१६३. लेफ्टोजः — यह यह चीनी होती है जो गरम के रूप में पायी जाती है। गुगल तैयार करने में यह ठीक है वास्तु यह बहुत महंगा होती है। साधारण चीनी की मात्रा से इसकी मात्रा दूनी रहनी चाहिये।

### अमृत के समय दो आनेवाली गुगल

अमृत के समय में दो मात्रा मिलायी जानेवाली न निर कुल गुगलें बनायी जाती हैं जो शिशु का वस गुगल की तरह इनके निर द रस की मात्रा ऐसे में दिती जाती है जहाँ से न निकलें। अमृत में लवण का नाम आरक शिशु की उम्र, गरम, शरीर और हाथ का दण्ड इनके लिए उचित गुगल है। ठीक गुगल देना न निर दाग नमके आगुता जगित होता है। यदि अमृत शहर की सेवा नहीं कर सकते हैं और अमृत शिशु ठीक है तो अमृत रस

शिताब में चतायी गयी खुराक और अरने अनुभव से भी उसके लिए ठीक खुराक तैयार कर सकनी हैं।

१६४ नवजात शिशु या वह शिशु जिसकी भूख कम हो उसके लिए हल्की खुराक —

कम पानी वाला दूध (ढिन्ने का दूध)	१० औंस
पानी	२० औंस
कानसेप (शकर)	टा बड़े चम्मच

इस तरह तीस आब की खुराक हो जयेगी। यह औमत शिशु के लिए चौबीस घण्टे के लिए कुछ अधिक रहेगी या दस पाँच घन्टों का हा जाने पर यह खुराक पूरी है।

फितली घोटलों में कितना औंस? ६ पाँच वाले शिशु को दिन में तीन घण्टे के हिमाब से तीन औंस खुराक पाँच बार देने की जरूरत होगी (सुबह ६-९, दोपहर ११-३ सायकाल ६ बजे) और रात को हर चार घण्टे के बाद (दस बजे और दो बजे) देनी होगी। इस तरह चौबीस घण्टे में उसे २१ औंस खुराक देनी पड़ेगी।

सात या आठ पाँच बजने वाले शिशु को हर चार घण्टे के बाद चार औंस खुराक देनी चाहिये। (सुबह ६-१०, गिनको २-६, सायकाल १० बजे, रात २ बजे) कुल लगभग चौबीस औंस। कुछ सप्ताह के बाद वह दस या बारह बजे रात की खुराक के बाद सामान्य तौर पर दस बजे रात को खुराक के लिए नहीं जावेगा। तब आठ आठ कम घोटलों में बराबर खुराक की मात्रा भरे।

मान लीजिये कि आप सात या आठ पाँच बजने वाले शिशु के लिए चौबीस घण्टे की तीस औंस खुराक तैयार कर रही हैं तो आप आठ घोटलों में पौने चार औंस की मात्रा से हर एक में भरिये। यदि वह चौबीस घण्टों में नियमित छे खुराक ही लेना है तो आप बची हुई दो खुराकें अगले चौबीस घण्टे में मान कर दूसरे दिन दो और फिर दिन का खुराक तैयार कर लें या आप ये अतिरिक्त घातलें काम में न लें और दिन के ठीक पहले वाले समय पर ही नयी खुराक तैयार कर लें।

परन्तु बहुत से शिशु शुरू शुरू में बँबे समय पर नहीं जागकर अनियमित लगते हैं। यदि आपने डाक्टर ने भी शिशु को जब वह भूखा हो तभी खुराक देने की सलाह दी है और खुराक देने का समय निश्चित नहीं रखा हो तो २४ घण्टे में ६ घोटल के बजाय ८ घोटल तैयार कर लीजिये। सात या

१६० साधारण शस्त्र—(नॉइ) यह साधारण गन्ने से बनी शस्त्र होती है जो शुद्ध नहीं की जाती है। जब शिगु का पागाना अधिक सूखा व कच्चा रहे तो यह लाभ पहुँचाती है। शुद्ध चीनी व साधारण चीनी की मात्रा खुराक में एक सी ही रहनी है।

१६१ कोर्नसिरप —(शयन) खुगक तैयार करने में यह भी बहुत काम में लाया जाता है। इसमें शर्कर स्पष्ट व रस मिश्रित रहता है। अंतों से पड़कर यह धीरे धीरे चीनी में बदलता है। यही कारण है कि जिस बच्चे के रोस होती हैं और ग्ट्रो पतली हो तो यह दिया जाना है, फिर भी उन बच्चों को भी मियाँ जा सकता है जिनका हाजमा ठीक रहता हो। मात्रा इसकी भी दूसरी शर्कर की तरह ही मिलायी जानी है। चौबीस घंटे के लिए खुगक तैयार करने के लिए दो या तीन ग्लास चम्मच बहुत हैं। यदि बच्चे को कब्ज नहीं रहता है तो यह शर्बत हल्की मात्रा में काम में लिया जाता है जब कि तेज शयन अधिक शुद्ध नहीं होने से नस्तार होता है।

१६२ फलों की दानेदार शर्कर, स्ट्रोज आदि:—ये भी केन सिरप की तरह के होते हैं, कमल यही भेद है कि ये पाउडर क रूप में मिलते हैं और इनके दाम भी उगाय होते हैं। शुद्ध चीनी के आधे चम्मच में जिनने पोषमत्त्व होते हैं उनके आधे ही इसके एक बड़ा चम्मच की मात्रा में होते हैं। इसलिए यदि आर्य यह देने का विचार करें तो पहले जितनी मात्रा में चीनी देते थे उसकी दुगुनी मात्रा में यह दें। चौबीस घंटे के लिए तयार की जानेवाली खुगक में अधिक से अधिक चार से छह चम्मच दिया जा सकता है।

- १६३ लेफ्टोज —यह वह चीनी होती है जो गाँव के दूध में पायी जाती है। खुगक तैयार करने में यह ठीक है परन्तु यह बदन मृदा होती है। साधारण चीनी की मात्रा से इसी मात्रा डेढ़ी रहनी चाहिये।

## ज्वर के समय दो जानेवाली खुराक

अगले पत्रों में ऐसे माना गया की मर्यादा ने निर उच्च खुराकें बतायी गयी हैं जो शिगु को इस खुराक से जाय इसके लिए डाक्टर की सलाह लेने में कि ही कारणों से लावार है। अमृतान में डाक्टर या नसे भारी शिगु की उम्र, वज़न, पद अर हाजमे को देखकर उसके लिए उचित खुराक बताते हैं। ठीक खुगक देने के लिए यही सबसे अच्छा तरीका होता है। यदि आप डाक्टर की सलाह नहीं पा सकते हैं और आपका शिगु ठीक है तो आप इस

क्रिया में बतायी गयी खुराक और अरने अनुभव से भी उसके लिए ठीक खुराक तैयार कर सकती है।

१६४ नवजात शिशु या वह शिशु जिसकी भूख कम हो उसके लिए हल्की खुराक —

कम पानी वाला दूध (डिब्बे का दूध)	१० औंस
पानी	२० औंस
कोरसराप (शर्करा)	दो बड़े चम्मच

इस तरह तीन आम की खुराक हो जायेगी। यह औषत शिशु के लिए चौबीस घण्टे के लिए कुछ अधिक रहेगी या दस पाँच वजन का हा जाने पर यह खुराक पूरी है।

कितनी बोतलों में कितना अँस? ६ पाँच घण्टे शिशु को दिन में तीन घण्टे के हिस्से से तीन औंस खुराक पाँच बार देने की जरूरत होगी (सुबह ६-९, दोपहर ११-१, सायंकाल ६ बजे) और रात का हर चार घण्टे के बाद (दस बजे और दो बजे) देनी होगी। इस तरह चौबीस घण्टे में उसे २१ औंस खुराक देनी पड़ेगी।

सात या आठ पाँच वजन वाले शिशु को हर चार घण्टे के बाद चार औंस खुराक देनी चाहिये। (सुबह ६-१०, गिनको २-६, सायंकाल १० बजे, रात २ बजे) कुल लगभग चौबीस औंस। कुछ सप्ताह के बाद वह दस या ग्यारह बजे रात की खुराक के बाद सामान्य तौर पर दो बजे रात को खुराक के लिए नहीं जावेगा। तर आर आर कम बोतलों में ज्यादा खुराक की मात्रा भरें।

मान लीजिये कि आप सात या आठ पाँच वजन वाले शिशु के लिए चौबीस घण्टे की तीस औंस खुराक तैयार कर रही हैं तो आप आठ बोतलों में पौने चार औंस की मात्रा से हर एक में भरिये। यदि वह चौबीस घण्टे में नियमित छ खुराक ही लेता है तो आप बची हुई दो खुराकें अगले चौबीस घण्टे में मान कर दूसरे गिन दें और फिर दिन को खुराक तैयार कर लें या आप ये अतिरिक्त बोतलें काम में न लें और दिन के ठीक पहले वाले समय पर ही नयी खुराक तैयार कर लें।

परन्तु बहुत से शिशु शुरू शुरू में उँचे समय पर नहीं जागकर अनियमित लगते हैं। यदि आपके डाक्टर ने भी शिशु को जब वह भूखा हो तभी खुराक देने की सलाह दी हो और खुराक देने का समय निश्चित नहीं रखा हो तो २४ घण्टे में ६ बोतल के बजाय ८ बोतल तैयार कर लीजिये। सात या

आठ पौंड वाला शिशु कमी भी चौबीस घण्टे में बीस से चौबीस औंस से अधिक खुराक नहीं लेगा। इसलिए वह कइ बोतलों में थोड़ी थोड़ी खुराक छोड़ देगा।

यदि गुरु के सप्ताह में आपका बच्चा बहुत थार जाग जाता है और बोतलें कम हो तो आप नयी खुराक तैयार करके दें। यदि आपको इसके कारण समय की असुविधा हो तो आप दिन में दो थार खुराक तैयार किया करें।

जैसे जैसे आगवा शिशु बड़ा होने लगगा वह प्रतिदिन अपने खुराक लेने के समय में धीरे धीरे कमी करता रहेगा और अपनी औंसत खुराक में वृद्धि करता रहेगा। आप उसकी इन आदतों का देखकर खुद ही जान लेंगी कि बोतलों में कब खुराक अधिक भरी जाये और कितनी बोतलें कम कर ली जायें। यह बहुत कुछ इस बात पर है कि वह किस समय की खुराक नहीं लेना चाहता है। तीस औंस की खुराक आठ बोतलों में पौने चार औंस, सात बोतलों में सवा चार औंस, छः बोतलों में पांच औंस प्रति बोतल के हिसाब से भर सकती है।

**१६५ पूरे दूध की खुराक** — यह उस शिशु के लिए जरूरी है जिसका हल्की खुराक से पेट नहीं भर पाता हो। (संभवतया जब उसका वजन दस पौंड का हो)

आधे पानी वाला दूध (डिब्ब का दूध)	१३ औंस
पानी (डेढ़ पाव से कुछ अधिक) उगलने के लिए	१९ औंस
कोन सिरप शर्कर	३ बड़े चम्मच

इस तरह छः बोतलों में यह सवा पाँच औंस प्रति बोतल के हिसाब से तथा पाँच बोतलों में साढ़े छः औंस तथा चार बोतलों में आठ औंस प्रति बोतल के हिसाब से भरा जा सकता है।

**१६६ कभी कभी खुराक को हटकी करना** — (यहो तो मुझसे डिये हैं वह ठाही लागो के लिए है जा डाक्टर से नियमित भेट नहीं कर सकते हो।) यदि आप डाक्टर से मिल सकती हैं तो कही आपको ठीक सलाह दे सकता है कि खुराक में कितना फेरफार करना चाहिये। शिशु की खुराक कभी कभी कुछ ही समय के लिए हटकी की जाती है। उदाहरण के तौर पर यदि किसी शिशु को बदहजमी हो या हल्की दस्तें हों अथवा ज़म से ही उसे भूरा कम लगती हो और वह खुराक का आधा ही ले पाता हो तो उसे पूरी खुराक देना ठीक नहीं रहता है।

यदि बोतलों में पूरी खुराक भर ली गयी है तो आधी को निकाल दीजिये और उतना ही उबला हुआ पानी उसमें मिला लीजिये। जो खुराक आपने निकाली है उससे दूसरी खुराक उतना ही उबला पानी मिला कर तैयार कर लीजिये। यदि आप सत्र एक ही दग से खुराक बनाती हैं तो यही तरीका काम में लें—यानी बोतलों में आधी खुराक ही भरें और उसमें इतना ही उबला हुआ पानी मिला दें। बची हुए खुराक से ऐसी ही एक या दो बोतल आधी आधी भर कर उनमें उतना ही उबला पानी मिला दें।

इस तरह खुराक को हल्की करने से बहुत कुछ बेमार छाती है, परन्तु आपको इसके कारण हिसाब की क्षमता में नहीं उलझना पड़ेगा। इसके अलावा ऐसी हल्की खुराक की एक या दो बातों अलग से रखना भी जरूरी है क्योंकि कइ बार ऐसा होता है कि खुराक हल्की हो जाने पर बच्चा अचानक ही खुर भूला हो जाया करता है।

## खुराक तैयार करना

बच्चे की खुराक तैयार करने के कइ तरीके हैं। आप कौनसा तरीका काम में लें! यह इस पर निर्भर है कि आपको डाक्टर या नर्स ने कौनसा तरीका बताया है, आपके पास इसके लिए कितने साधन हैं और कौनसा आपको सरल पड़ता है।

सामान्य रूप से दो तरीके खास हैं। पहले तरीके को (अत में कीटाणुरहित करना) टर्मिनल तरीका कहते हैं। यह इस नाम से इसलिए पुकारा जाता है कि इसमें खुराक को बोतलों में भर लेने के बाद गम करने कीटाणुरहित किया जाता है। यही तरीका सबसे अधिक सरल और सुरक्षात्मक है। इसमें केवल एक ही क्षण गृहती है कि इससे बहुधा चूसनी के छेदों में कभी कभी रुकावट हो जाती है क्योंकि इसमें दूध के उबलने के बाद उसके छनने का अवसर नहीं रहता है।

दूसरी विधि (अलग अलग रखकर उबालना) को अस्पेटिक तरीका कहा जाता है। इसमें खुराक, बोतल चूसनी आदिको अलग अलग उबालकर फिर इनमें खुराक भरी जाती है। इसे तैयार करने में आपको ठीक उतनी ही सावधानी बरतनी पड़ती है जितना एक डाक्टर आपरेशन के समय रखता है। आपका खुराक उबालकर सावधानी के साथ बोतलों में भर उन पर चूसनी चढ़ानी होगी जिससे इनके अन्दर कीटाणु नहीं घुस सकें।

खुराक और बोटलों को उबालने की श्रृंखला इसलिए की जाती है कि दूध पर कीटाणु बहुत बल्दी असर करते हैं और उसमें तज़ी से घनप उभते हैं। यदि खुराक तैयार करते समय ही उसमें कुछ बन्तु प्रवेश कर जाते हैं तो जिस समय शिशु इसे पीता है उस समय तक इनकी संख्या कई गुनी हो जाती है (यदि उसे ठीक ढग से रेफ्रिजरेटर में नहीं रखा गया हो)।

१६७ काम में लेने के बाद बोटल और चूसनी को ढग से रखना — जब शिशु खुराक की बोटल पी चुके तो आप उसे पानी डाल कर दिलावें, चूसनी में पानी भर कर छेद में से पिचकारी की तरह छुटावें, उसमें लगी मल्लाह छुड़ा डालें। बोटल, चूसनी और उसके ढकन को गम पानी से अच्छी तरह धो डाल। इसके लिए आप साबुन, दुश काम में लें। बाद में अच्छी तरह पानी हटाकर सुखा डालें।



यदि आप काम में लेने के बाद तुरन्त ही बोटल और चूसनी या दूसरे सामान को धो लेती हैं तो वे साफ़ बने रहेंगे। यदि आप साफ़ तो खुराक तैयार करने के पहले बोटल, चूसनी आदि को इकट्ठी ही धो सकती हैं।

यदि आपको चूनी के खुराक उद हो जाने के मारे झट्ट होता हो तो आप सभी चूनिनी के छेने में दान कुरेने बैसी सीक डालकर अलग अलग साफ कर डाला कर। (परि० १८२ भी देखिए।)

## (६) खुराक तैयार करना (टर्मिनल तरीका)

इस तरीके में आपको किसी भी चीज के उगलने की जरूरत नहीं है, जब तक कि शिशु की खुराक उगने पीने की बोतलों में नहीं भर ली जाती है और तब सभी चीजों को एक साथ ही उगल लिया जाता है।

१६८. जरूरी साधन — (परिच्छेद ४८ से ५१—कैसे साधन चाहिये, उसके लिए देखें।)

(१) अठ आँस वाली खुराक पिलाने की बोतलें। शिशु को पूरी खुराक पिलाने के लिए जिनकी जरूरी हो उतनी ही। संभवतया २४ घण्टों के लिए शुरू में ६ से ८ बोतलें होना जरूरी है। यदि वह पानी लेता हो तो इसके लिए अलग से एक बोतल।

(२) इतनी ही चूनिनी और बोतलों के टक्कन और ऊपर टक्कन की की तश्तरी।

(३) चालीस आँस के नाप वाली (जिधमें अइर भी नाप बने हो) गिजाख या एनामेल का बर्तन या इसके बदले में दूसरा काइ नाप वाला बर्तन (परि० ५२)।

(४) हिलाने व एकमेक करने के लिए बड़ा चम्मच।

(५) नाप वाले चम्मच—यदि आप शरत की जगह सूरी शक्कर काम में ले रही हो तो उसे चम्मच में बराबर करने वाला चाकू।

(६) डिब्बा खोलने का पेच। (बीयर की बोतल खोलने वाले पेच से आसानी रहती है।)

(७) उगलने के लिए टक्कन वाली गाल्टी, जिधमें बोतल रखने की जाली भी हो।

१६९. खुराक में क्या क्या और कैसे मिलाना — उदाहरण के तौर पर हम यह मान लें कि खुराक मानो इतनी रहगी —

आधा पानी निरुला हुआ दूध (डिब्बे का दूध) १० औंस

पानी २० औंस

कार्नसिरप या शक्कर २ बड़े चम्मच पूरे



इससे हमें सटे चार औंस की खुराक सात बोतलों में से प्रत्येक में भरनी है।



नल खोल कर (गम या ठंढा) पानी चालीस औंस वाले नाप के बर्तन में बीस औंस तक भर लीजिये।



दो बड़े चम्मच ब्राउन लेवल से भर कर फोन सिरप या चीनी इस पानी में मिलाकर हिलाइये जिससे यह घुल जाये। (शर्बत या चीनी गर्म पानी में जल्दी घुल जाती है।)



१३ औंसवाले दूध के टिन के टक्कन को साबुन से इत्ना सा धोकर पोंछ लें और उसे सुखा दें। तब हिन्वे खोलने के पेच से सिरे पर आमने सामने दा छेद करिये। एक दूध बाहर निकालने के लिए, दूध उसमें हवा जाने देने के लिए।



चालीस औंस वाले नाप में दस औंस दूध मिलाइये और इस तरह कुल खुराक तीस औंस की बना लें।



इसे आप बड़े चम्मच से हिला हिलाकर एकमेक कर लें और बोतलों में साढ़े चार औंस प्रति बोतल के हिसाब से भर लें।



१४० खुराक को कीटाणुरहित करना —(उबालना)  
अब आप बोतला पर टक्कन लगा दें। यदि आप ऐसा एस्टिक का टक्कन काम में लेती हैं जिसमें चूमनी अंदर दबी रह सकती है तो आप चूमनी अंदर की ओर उलट कर इन्हें बद कर दें। इन पर छोटी टक्कनी लगा दें। टक्कन बस कर न घंद करें जिससे बोतल के गम हाने पर अंदर की हवा आसानी से निकल जाये और जैसे ही बोतल ठंडी हो सो हवा अपनी जगह ले सके।

यदि आप ऐसी चूसनी काम में लेती हैं जो बोतल के मुँह पर चढ़ाने से फैली रहती है तो उसे आप जब तक खुराक देने का समय न हो न चढ़ा दें। इस बीच आप बोतल को गिलास या अल्यूमीनियम के टक्कन से ढक दें।



उबाली जाने वाली बाल्टी में जो बोतल रखने की जाली है उसमें आप इन्हें सीधी खड़ी कर दें। इसके पेंदे में एक या दो इंच गम पानी भर दें। इस बाल्टी को अब स्टोव पर चढ़ा कर पानी को पूरे पंद्रह मिनिट तक उबलने दीजिये।

इन दिनों इस बात का भी पता चला है कि यदि खुराक को बिना हिलाये ही एक ही जगह पड़ी पड़ी ठही होने दें तो चूसनी में मलाह जमकर छेदों में बकावट होने की शिकायत अधिक नहीं रहती है। इसलिए इस बाल्टी को ढक्कन लगी हुई ही आप ब्रुके स्टोव पर छोड़ दें।

जब बोतल गुनगुनी या ठही हो जायें तो आप उनके ढक्कन ठीक से बसकर रेफ्रिजरेटर में रख दें।

यदि आप बोतलों के मुँह पर चढ़ा कर चूसनी काम में लेती हैं तो उन्हें किसी बतन में तीन मिनिट तक उबाल लीजिये, पानी फेंक कर ढक्कन हटा दीजिये, जिससे सूख जाय। सूखने पर आप इन्हें उसी बतन में रखी रहने दें और फिर ढक्कन लगा लें। जब जरूरत पड़े तो निसालती रहें।

## (२) खुराक तैयार करना (असेप्टिक तरीका)

### पहले सभी को साथ साथ उबालना

इस तरीके में पहले आप बोतलें, चूसनी, ढक्कन और दूसरी चीजें एक साथ उबाल लेती हैं, और दूसरे बर्तन में खुराक उबालती हैं (बन्तुरहित करने के लिए)। इसके बाद आप यह खुराक इन बोतलों में ऊँटेल लेती हैं और ढक्कन लगा देती हैं।

पहले तरीके के बजाय इस तरीके में अधिक समय और सावधानी रखनी पड़ती है। परन्तु इससे चूसनियों के छेद रुध जाने का डर रहता है क्योंकि खुराक बोतलों में भरी जाने के पहले ही छुन जाती है।

१७१ जरूरी साधन — (परि० ४८ से ५३ देखिये, इन पर वहाँ विस्तार से चर्चा की गयी है।)

(१) आठ औंस खुगफ वाली बोतल, संभवतः पहले पहल ६ से ८ तक। यदि शिशु पानी भी लता हो तो उसका लिए एक और अलग से रखनी पड़ेगी।

(२) चूसनियों—पातलों जितनी ही।

(३) बातला के दक्कन।

(४) कीप या छानने की जाली।

(५) दूध का डिब्बा रखने का पेच।

(६) चालीस औंस नाप वाला बतन या ऐसी चीज जिससे नापा भी जा सके और खुराक भी जिसमें उदल सक (परि० ५२)।

(७) नाप के चम्मच की जड़ी।

(८) हिलाने और एकमेक करने का बड़ा चम्मच (जिसकी दंडी गम नहीं हो सकती हो)।

(९) उधालने की बाल्टी जिस पर दक्कन लगा हो और अंदर बोतल रखने की जाली भी हो।

१७२ बोतलों व दूसरे सामान को उधालना—(फोटाथुरहित करना) —चूसनियाँ और बातला के दक्कन बड़ी सहूलियत से दूसरे बतन

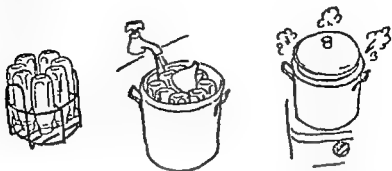


में उधाले जा सकते हैं, इनके ऊपर सुखाने के लिए दक्कन रटना चाहिये। चूसनियों का पराग नहीं हाने देने के लिए आठ बड़े तीन मिनिट तक ही उधाल, फिर पानी फेंक कर दक्कन हटा दें जिससे ये सूख जायें और बाद में ठंडी होने पर वापिस दक्कन लगा दें।

अग्ने शायो का साबुन से धो दानिये।

उधालने वाली बाल्टी की जाली में बतलों को डाली जमा देंदिये। इसमें पहले से एक इंच तक बाल्टी की तली में गम पानी हाना चाहिये। इसी बाल्टी में भरने की कीप और छाननी भी रख देंदिये। पांच मिनिट तक रख

तेज खीलाइये। जब ये ठही हो रही हो (चबन हटा दीजिये), आर पुराक मिलाकर उसे उबाल लीजिये।



**१७३ पुराक घनाना** — ४० औंस के नाप वाले बर्तन में खुराक के लिए जरूरी (गम या ठहा पानी) नल से उहेलें। इसमें टा औंस पानी अधिक रखें क्योंकि यह उबलने में घुल जायेगा। आवश्यक सिरप या शर्करा की मात्रा इसमें मिला कर तब तक बलायें कि ये डुल जायें।

अब खुराक के लिए जितन औंस दूध की जरूरत हो मिला दीजिये। यदि

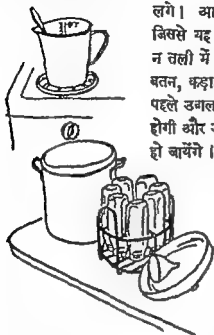


खुराक में दस औंस दूध, बीस औंस पानी है तो पहले आप नाप वाले बर्तन में २२ औंस पानी भर लीजिये (२० औंस खुराक के लिए, २ औंस सोरा जाने के लिए) इसमें दस औंस आधा पानी सखा हुआ दूध मिलाने पर बुल खुराक उबलने के पहले नाप के बर्तन में २२ औंस तक भर जायेगी।

(दूध के डिब्बे का सिरे पर से हल्का सा साबुन लगाकर धो डालना चाहिये। इसके बाद सिरे पर आगने सामने दो छूट कीजिये एक दूध निबलने का, दूसरा हवा जाने का) मलाई जिस दूध में ही मिली रहे (होमाजेनाइज्ड) उसे तो खाली सीधा ऊहेलन की ही जरूरत रहती है। पेरेच्यूगाइज्ड दूध जो होमाजेनाइज्ड नहीं है उसे एक मिनट तक उलट पुलट करने के बाद

मिलायें जिससे मलाइ ऊपर न रह कर दूध में ही मिल जाय, इसके बाद ही आप इसे खोलें।

खुराक भरे नाप वाले बर्तन को स्टोव की लपट पर रखें जिससे वह उबलने लगे। आप पाँच मिनिट तक इसे घलाती रहें जिससे यह उफन कर न तो बाहर ही गिरे और न तली में ही लगा रह कर जल जाय। नाप का बतन, कड़ाही और हिलाने का चम्मच समय से पहले उबलने की जरूरत नहीं है। जब खुराक गर्म होगी और उबलने लगेगी तो वे भी कीटाणुरहित हो जायेंगे।



१७४ खुराक को बोतलों में भरना —जब बोतल उबलने का बर्तन इतना ठंडा हो गया हो कि उसे सहाला जा सके तो उसे उठा कर मेज पर रख दीजिये। कीप और छलनी को ढक्कन उलट कर उस पर उल्टा रख दीजिये क्योंकि यह अन्दर का भाग कीटाणुरहित है।

बोतलों के मुँह कीप के अन्दर का भाग और बाल्टी के बाहर का हिस्सा जिस पर कालिगन लग गया है न छूएँ।

बोतलों की जाली निकाल लें और बोतलों को सीधी करके मेज पर रख ल। कीप और छलनी की सहायता से एक एक बोतल में खुराक की जितनी जरूरत हो भर लें।



उन पर चूमनी और ढक्कन लगा दें। यदि प्लास्टिक के पंच वाले ढक्कन हों जिसमें चूमनी रह सकती है तो उल्टी कर के ढक्कन में लगा दें। चूमनियों को आप चिमटी से ही पकड़ें हाथ से नहीं।

अब ठंडी हो जायें तो रेफ्रिजरेटर में रख दें।

१७५ आप बोतलों को सेक सकती हैं —बोतल, कीप और छलनी को उबलने के बजाय यदि आप पसन्द करती हो तो उन्हें अगीटी में १५

मिनट तक २५.०° अंश की गर्मी में सेक सकती हैं। परंतु चूसनियों और बोतलों के ढक्कनों को सेकने की कोशिश न करें।

## खुराक को रेफ्रिजरेटर में रखना

१७६ रेफ्रिजरेटर में जगह की कमी हो — यदि आपके रेफ्रिजरेटर में सभी बोतल समा सके, इतनी जगह न हो तो आप जतनरहित एक बड़ी बोतल में उबाली हुई खुराक भर ल (संभवतया इसके लिए आपकी उबालने की बाल्टी में शायद ही जगह हो, परंतु आप इसे अलग पत्तीली में ढींग सकती हैं)। आप रबड़ के दस्ताने पहन हाथों से इसके मुँह ऊपर मोमकागज का टुकड़ा लगा कर बंद कर दें और रेफ्रिजरेटर में रख दें। आपकी खुगाक पिलाने की बोतलें भी एक ओर ठिकी रहेंगी। खुराक के समय आप इसमें से एक भर लिया कीजिये।

१७७ बचे हुए दूध का उपयोग — यदि डिब्बे में दूध बच रहता है तो आप इसे दूसरे दिन के लिए बचा सकती हैं। इसे डिब्बे में ही रहने दीजिये और रबड़ के दस्ताने पहने हुए हाथों से ही इसके खुले मुँह पर मोमिया कागज रख दें जिससे कीटाणु, रेत, आदि उसमें नहीं उतर सकें। इस डिब्बे को आप रेफ्रिजरेटर में रख दें और जो बचा हुआ है उसको सारे को दूसरे दिन काम में ले लें।

१७८ यदि आप खुराक को ठंडी जगह नहीं रख सकें तो — यदि आप ऐसी स्थिति में हैं कि वहाँ शिशु को खुराक देने के समय तक बोतल को ठंडी जगह में नहीं रख सकती हैं या आपका रेफ्रिजरेटर बिगड़ गया है तो आप ऐसे समय में यदि बोतल को उबाल कर फिर शिशु को दें तो कोई खतरा नहीं रहेगा। बोतल को गर्म पानी में रख दें, पानी को खौलाइये, दस मिनट तक खौलाने दीजिये, इसके बाद शिशु को देने के पहले इसे ठीक सी ठंडी कर लें।

## शिशु को बोतल से खुराक देना

१७९ पहले कुछ दिनों तक — सामान्यतः शिशु को पहली बोतल उसके पैदा होने के बाद ही दी जाती है, परंतु उसे यदि पहले ही भूख लग आये तो पहले ही दी जा सकती है। शुरू की कुछ खुराकें वह बहुत ही थोड़ी थोड़ी लेगा। यदि वह आधा औंस ही ले तो आप उसके मुँह में और अधिक डालने की कोशिश न करें। उसे आप जितनी खुराक देना चाहते हैं, वह

तीन या चार दिन या एक सप्ताह के बाद लेने लगेगा। आप इसकी चिन्ता न करें। धीरे धीरे यदि उसने शुरूवात की तो वह उसके हाज़मे के लिए ही ठीक रहेगी। कुछ दिनों के बाद जब उसमें जीवन का संसार होने लगगा तो वह खुद ही पता चला होगा कि उसकी जरूरतें कितनी और क्या हैं।

**१८० गर्भ करना और चोतल देना** — जब आप रेफिब्रेटर से चोतल हटायें तो उसे हिला लें जिसमें मलाई दूध में मिला जाए। आप चोतल को किमी पनीलो या चौड़े जर्नन में गम कर सकती हैं। आप शिशु के कपड़े में ही पिचली के हीमर पर इसे गम कर सकती हैं। बहुत से शिशु हल्का गुनगुना ही पीना पसंद करते हैं। इनकी जान के लिए आर चोतल की चूमनी में से कुछ बूंदें अपनी कलाई के अन्दर की ओर के हिस्से पर डाल कर पता चला लें कि कहीं अधिक गम तो नहीं है। यदि आपको गम लग तो समझिये कि यह बहुत ही उपाय गम है। अच्छी आरामदेह कुर्मी में बैठ जाइये और शिशु को अपनी भुजाओं में लिंग लें, ठीक जैसे मा वृष पिघले सवय शिशु को लेती है। कई माताओं का अनुभव है कि हिलनडुलने वाली कुर्मी ठीक रहती है।

चोतल को थोड़ी उठायी हुई रखें जिससे चूसनी सदा भरी रहे। बहुत से शिशु चोतल देखते ही बड़ी जल्दी जल्दी चुनकी लेते हैं और वे जब तक चोतल की आखिरी घूंघट में नहीं चली जाती है, ऐसा ही करते रहते हैं। कई ऐसे भी होते हैं जो खुराक के साथ हवा भी घूंघट लेते हैं, यदि उनके पेट में इससे गड़बड़ी हो जाती है तो वे बेचैन होकर बीच में ही खुराक लेना रोक देते हैं। यदि ऐसा हो जाय तो उन्हें आर कंधे से लिटा कर ठीक कर दीजिये (परिच्छेद ९० देखिये) और फिर खुराक घूंघट से दीजिये। कद्यों को यह शिक्षावत एक ही खुराक में दो या तीन बार हा जाया करती है जबकि बहुत से शिशुओं को ऐसा कभी नहीं होता है। आरफो इसका जल्दी ही पता चल जायेगा कि आपके शिशु को ऐसा हाता है या नहीं।

जैसे ही आपका शिशु खुराक लेना बंद कर दे और संतुष्ट नज़र आये तो उसे खुराक पूरी मिला गयी (जिनकी उसे जरूरत थी) यह मान लें। दूसरों की सलाह यह खुद ही यह बात अच्छे तरह जानता है कि उसे कितनी खुराक जरूरी है।

**१८१ क्या चोतल को किसी सहारे टिकाकर रखी जा सकती है ?** शिशु का मांसी में लेकर खुराक पियाना बहुत अच्छा है। प्रकृति भी ऐसा ही

स्वाहती है। मा और शिशु इसमें इतने निकट रहते हैं जितना कि गद्दा जा सकता है और वे गानों ही एक दूसरे के मुँह का देख सकते हैं। खुरक चूमने में शिशु को सबसे अधिक आनन्द मिलता है, और ऐसे में यदि मा चिपटाये हुए हा और शिशु उसके मुँह को ताक सके तो यह और भी अच्छा है।

दुसरी ओर कई माताएँ ऐसी भी होती हैं जिन्हें अकेला यह काम तो है ही नहीं, उह दूसरे उच्चा व अपने पति की ओर भी तो ध्यान देना पड़ता है। इन्हें मजबूर होकर वह चार बोतल शिशु के पास टिका देनी पड़ती है। ऐसी माताएँ जिनका जुड़वाँ शिशु होत है, उन्हें ऐसा ही करना पड़ता है। इनका कहना है कि शिशु को भप्यगने, हिलाने-झुलाने व प्यार करने के लिए दूसरा समय भी तो रहता है, खुगक देने के अलावा भी ऐसा समय होता है जब मा जल्दी में नहीं होती है और न परेशान ही रहती है। मैं भी यह मानता हूँ कि शिशु को यह जताने के लिए कि आप उसे प्यार करती हैं कई तरीके हैं और आप कोई भी तरीका काम में ले सकती हैं। यह जरूरी नहीं कि आप शिशु को खुगक देने समय ही इस तरह का प्यार जताने बैठ जाँय या यही एकमात्र तरीका है। मैं यह भी मानता हूँ कि ममताधरी मा यदि वह किसी दूसरे काम में उलझी हुई हो तो खुगक पीने की बोतल शिशु के पास कभी कभी टिका जाये, जबकि वह शिशु के प्यार की पूर्ति बाद में दूसरे तरीके से कर लेती हो। मैं अभी भी यही सलाह दूँगा कि मा यदि दूसरे कामों में उलझी हुई नहीं हो तो इस तरह बोतल टिका देने से ही सताप न कर बैठे।

बहुत सी माताएँ इन बोतलों को कपड़े में लपेट कर टिका देती हैं परन्तु आजकल बोतल रखने के होल्डर मिलते हैं, वे ठीक रहने हैं।

बहुत से शिशु जो सात या आठ महीन के हो जाते हैं वे मा की गोदी में लेट कर बोतल से खुरक पीना पसन्द नहीं करते हैं। वे साधे बैठकर खुद ही बोतल हाथों में पकड़ कर खुगक लेना चाहते हैं। यदि शिशु इस तरह ही खुश रहता है तो आपको उसे गोदी में लिटाने पर जोर भी नहीं देना चाहिये।

(परिच्छद १८८)

१८२ चूसनी के छेदों को ठीक करना — यदि चूसनी के छेद बहुत छोटे हैं तो शिशु के मुँह में यादी सी ही खुगक जा पायेगी। वह परेशान हो उठेगा या पूरा खुगक लेने के पहले ही थक कर सा जायेगा। यदि ये छेद थोड़े अधिक बड़े हुए तो उसके गले में फँस लगगा या उसे बदरज़मी हो जायेगी। बाद में चलकर उसकी चूसने की इच्छा पूरी नहीं होगी और वह इसके



कारण अगूठा चूसने लगगा। बहुत से शिशुओं को खुगक लेने में ठीक बीस मिनट का समय लगता है (लगातार यदि वह चूसता रहे तो)। नव आप बोतल को उलटती हैं तो चूसनी से पहले पधारे की तरह धार छूटती है और फिर बूँद बूँद टपकने लगता है, शुरु में शिशु के लिए चूसनी के ऐसे छेद ठीक हैं। यदि तेज धार ही चलती रहे और रुके नहीं तो ये छेद बड़ हैं, यदि शुरु में ही बूँद बूँद करके निकलता है तो छेद बहुत ही छोटे हैं।

बहुत-सी नयी चूसनियों में छोटे शिशु के लिए खुगक धीरे धीरे निकलती है जबकि बड़े शिशु के लिए ये ठीक हैं। यदि इनसे आपके शिशु के लिए कम दूध टपकता है तो आप उन्हें इस तरह से बड़ा कर लें। एक काग (डाट) में बारीक (दस नजर की) सुई का पिछला हिस्सा लगा दीजिये, फिर उसे पकड़कर तेज हिस्से को किसी लपट पर गम कर ल जिससे सुई लाल हो जाय। चूसनी के सिरे में इसे कुछ गहरे तक धुमेड़ दीजिये। आपको यह सुई पुराने छेद में नहीं डालनी चाहिये। न तो थोड़ी सुई काम में लें, न इसके नतीजे का मता चलाने के लिए इसे अधिक गहरी ही सुते दें। यदि आपने छेद बहुत बड़ा कर दिया तो आपको यह चूसनी फेंकनी पड़ेगी। आप एक, दो या तीन बड़े छेद कर सकती हैं। यदि आपने पास काग (डाट) नहीं हो तो आप सुई के पिछले हिस्से पर कपड़ा लपेट कर उसकी नोक को लपट पर रखें अथवा पिछले हिस्से को चिमटी से पकड़ा रखें।

यदि आपको टर्मिनल तरीके (खुगक भर कर याद में उबालने) के कारण चूसनियों के छेद रूंध जाने की परेशानी रहती हो तो आप इनमें सीपे मोटे तार का डुकड़ा डाल कर रखें। बाबार में ऐसे तार बने बनाये आपको मिल सकते हैं। (स्नैर) इनकी चूसनियों में डालकर फिर खुगक को उबाल या दौल कुरेदनी से आप रोड सरलता से सभी चूसनियों के छेदों को साफ कर सकती हैं।

चूसनियों के रूंध जाने से जो परेशानी होती है, उससे बचने का दूसरे तरीका यह है कि आप चौकड़ी कटी (X) चूसनियों खरीदें। ऐसी चूसनियों के मुँह पर छेद (X) चौकड़ी की तरह कटे रहते हैं। जैसा कि आपका अनुमान है कि इनसे दूध जल्दी यह जाता है, परन्तु वास्तव में यह बात नहीं है क्योंकि जब तक शिशु इसे चूसता नहीं है तब तक ये छेद चौड़े नहीं होते और अंदर की ओर से सिजुड़े रहते हैं। आप गुन ही इनामत की पत्ती से धार पर ही चूसनी पर ऐसा छेद (X) कर सकती हैं। पहले आप चूसनी के मुँह को

सँकड़ा करने के लिए सिरे पर से दबा दीजिये और उसको सीधा काट दीजिये, फिर दूसरी चार इसी तरह से दबाइये और पहले काटा है उसके दूसरी ओर से (X) चीकड़ी बनाते हुए काट लीजिये।

१८३ शिशु जितना ले उससे अधिक देने को कोशिश न करें — मेरी राय में चोटल से खुराक पिलाने में सबसे बड़ी परेशानी यह है कि मा सदा यह देख पाती है कि पीछे कितनी खुराक शिशु ने छोड़ दी है और उसने कितनी कम ली है। कई शिशु सदा दिन में अपनी नपीतुली खुराक ही लेते हैं। परन्तु बहुत से ऐसे होते हैं जिनकी भूख का कोई ठिकाना नहीं रहता है, वह बदलती ही रहती है। आपको अपने निमाग में पहले से ही यह नापतौल नहीं कर लेना चाहिये कि शिशु को इतनी खुराक तो लेनी ही चाहिये। मा का दूध पीनेवाला शिशु सुबह अधिक से अधिक दस औंस लेता है और सायंकाल ६ बजे यह ज्यादा से ज्यादा चार औंस ही दूध पी पाता है, फिर भी वह इससे पूरी तरह संतुष्ट रहता है। शायद ऊपर दिये गये उदाहरण को देख कर आप भी शिशु की खुराक को लेकर कम या ज्यादा की चिन्ता में नहीं पड़गी। यदि आप मा का दूध पीने वाले शिशु के बारे में यह धारणा बना सकती हैं कि वह जितनी जरूरत होती है उतना ही पीता है तो आपको चोटल से खुराक लेनेवाले शिशु के बारे में भी ऐसा ही विश्वास रखना चाहिये।

यहाँ इस पर विस्तार से प्रकाश डालना जरूरी था क्योंकि माताओं को यह बात याद रखनी चाहिये कि बहुत से शिशु आगे चल कर 'खाने पीने की समस्याएँ' पैदा कर देते हैं। जैसी भूख जन्म से उनकी होती है वह घट जाती है और वे कुछ चीजों से या बहुत सी खाने की चीजों से मुँह पेर लिया करते हैं। दस में से नौ मामले ऐसे होते हैं जहाँ ऐसी दिक्कतें पैदा होती हैं क्योंकि मा शीशव से ही इस प्रवृत्ति को बनवाती रही है कि उसका बच्चा अधिक से अधिक खातापीता रहे (भले ही उसे जरूरत हो या नहीं)। जब किसी शिशु या बच्चे को उसकी दृष्टि न होते हुए भी कुछ अधिक कौर या खुराक दे पाती है तो आप इसे अपनी बड़ी भारी जीत मान लेती हैं। आप सोचती हैं मानों आपने बच्चे के हित में यह किया है, परन्तु वास्तव में बात यह नहीं है। इस समय उसने जितनी अधिक खुराक ली है, दूसरी चार वह इतनी ही कमी अपनी खुराक में कर लेगा। वह यह जानता है कि उसे कितनी खुराक लेनी चाहिये और किस किस तरह के खाने उसके शरीर के लिए जरूरी है। शिशु को बार बार जोर डाल कर दूध पिलाना जरूरी नहीं है क्योंकि

इसका कोई अच्छा नतीजा नहीं निकलता है। इससे नुफसान तो होता ही है क्योंकि आग चलकर उसकी जो रासायनिक भूख है वह मारी जाती है और वह अपने शरीर को निरक्षर व लिए जितना खाना पाना बचुरी है, उससे भी कम पाना खाता है।

कुछ गिना क बात मजबूर करके खिलाने के कारण शिशु की भूख ही नष्ट नहीं होती है, यहाँ तक कि वह दुला हा जाता है। उसके जीवन में जो खुद ही चला कर किसी काम का करने की भावना रहती है, वह भी मर जाती है।

शिशु को पहले साल गूब भूख लगती है, वह आग बार माँगता है, उसे पसन्द भा करता है, उसे पूरा पूरा संतोष भी मिलता है, साथ ही वह ऐसा ही वातावरण नित्य बनाये रखता है कि दिन का तीन बार भोजन लेना पड़े। शान्ति से यही क्रम कई दिनों तक चलता रहा तो इससे उसका आभिव्यक्ति जागगा, वह बाहरी दुनिया में घुलमिल सजगा और उसका अपनी मा के प्रति भी विश्वास बना रहेगा। परंतु यदि उसके भोजन के समय उससे हीलेहुउरत की जाती है और जबरदस्ती उसे खिलाया पिलाया जाता है तो फिर बहानी का दूसरा ही रूप हो जाता है। वह इससे बचने के लिए बड़ा मुकाबला करने लगता है, वह इससे कतरना सीख जाता है और अपने खुद के बीड़ा व दूसरे लोगों के बारे में वह जिद्द और संदेहजनक दखल अगना लेता है।

मेरे कहन का मतलब यह नहीं है कि जैसे ही शिशु अपनी खुशक लेते समय बरा सुनताये कि आप सभ से उसके मुँह से शेतल खींच निकालें। कई शिशु ऐसे भी होते हैं जो अपनी खुशक लेने समय बीच में बंदे बा सुनताते हैं। परन्तु आप यदि फिर से उसके मुँह चूमनी डाल और बंद लेना नहीं पसन्द करे (यदि उसके पेट में इश चली जाने से बेचैनी हो तो और बात है) तब समझ ली कि उसे जिनगी अरुणत थी उनकी यह से कुछ है। तब आपकी भी हसीमें संतोष करना चाहिये। आप यह कह सकते हैं, “यदि मैं इस मिनट तक रुकी रहूँ तो वह थोड़ा सा और ले लेगा। इससे क्या लाम?”

१८३ वह शिशु जो कुछ ही मिनट में फिर जाग जाता है:—  
उस शिशु का क्या किया जाय जा अगला मौन और भी सुगरु मे से चार और पीक सा जाता है और फिर कुछ ही देर पान आग का रागे लगता है। यह या तो पेट में इश चले जाने या तान माह वाली व्याध अथवा कभी कभी हो जाने वाली बेचैनी की शिकार है, न कि वह भूख के मारे रा रहा है।

यदि शिशु सो गया है तो उसके लिए एक और खुराक छूट जाने से कोई फर्क नहीं पड़ता है। वास्तव में वह अपनी खुराक आधी परिवार भी उड़े मज़ से सो जाता है पर नु यह निश्चित समय से थोड़ा सा ही जल्द जागता है।

यदि आपको यह विश्वास हो जाये कि वह शिशु वास्तव में कुछ भूखा रह गया है और वह यदि इसका लिए मचलता हो तो बची हुई खुराक उसे ब्रा में देने में कोई नुकसान नहीं है। परन्तु मेरा गय यह है कि आप उसके जागते ही यह न समझ लिया करें कि वह भूख के मारे जाग उठा है। यदि वह फिर से सो जाये तो और भी अच्छा है—भले ही उसके मुँह में ब्रा चूमनी दी जाये या नहीं। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि एक बार खुराक देने के बाद कम से कम दो या तीन घंटे बाद ही दूसरी खुराक देने की कोशिश करनी चाहिये।

१२५ छोटा शिशु जो आधी ही खुराक ले पाता है।—मा अस्पताल से शिशु का लेकर घर आती है और वह यह देखती है कि वह अपनी खुराक लेन लेत ही सो जाता है और आधी रातल में ही बची रहती है। उसे अस्पताल में कहा गया था कि शिशु अपनी पूरी खुराक लेता रहा है। मा उसे ब्रगा पर धीरे धीरे जैसे जैसे ब्रही मुश्किल से एक और उसके पेट में डाल पाती है। परन्तु यह काम ब्रही ही परेशानी व निष्कृत का रहता है। यह क्या बात है? ऐसा क्यों होता है? हो सकता है कि यह शिशु अभी तक अपनी सुधबुध नहीं समझ पाया है। (कभी कभी काह शिशु इस तरह का भी होता है जो दो या तीन सप्ताह तक ऐसा ही सुस्त-सा रहता है और फिर अचानक ही अबाध गति व साथ अपनी दिनचर्या शुरू कर देता है।)

वास्तव में ऐम मामले में यह करना ही ठीक है कि जितना शिशु ले पाया है उसी में सब किया जाय, भले ही यह मात्रा एक या दो और ही क्यों न हो। क्या जब तक उसकी दूसरी खुराक लेने का समय नहीं होगा उसके पहले उसे भूख नहीं लगगी? उसे भूख भी लग सकती है और नहीं भी लग सकती है। यदि वह ऐसी चेष्टा करे तो आप उसे खुराक दें परन्तु आप यह कहेंगी, 'इस तरह से ता रात दिन रही घंघा करना पड़ेगा।' सम्भवतः आप ऐसा सोचती हैं ऐसी बुरी हालत नहीं रहेगी। मेरा मतलब यही है कि आप जब शिशु रोक देना चाहता है तभी ब्रा कर देती हैं तो उसे यह भी सीख लेने गीजिये कि भूख लगने पर वह खुद ही चलकर आपसे माँगे। थोड़े ही दिनों में वह भूख महसूस करते ही अधिक उतावला भी होने लगगा और अपना पूरी खुराक

भी ले लिया करेगा। तब वह ज्यादा देर तक सोया करेगा। आप उसके धीरे धीरे पहले दो घंटे फिर अठारह घंटे और फिर तीन घंटे तक एक खुराक देने के बाद समय बढ़ाती जायें जिससे यह होगा कि वह अपनी खुराक अधिक भूखा रहने के कारण पूरी लेने लगेगा। जैसे ही वह मचलने लगें आप उसे गोदी में न उठा लिया करें परंतु थोड़ी देर बाट देखें, वह खुद ही चलाकर शायद सो जाये। यदि वह जोर जोर से रोने लगे तो फिर आपको उसे खुराक देनी ही पड़ेगी, इसके सिवाय दूसरा चारा ही नहीं है।

यदि आप उस पर जोर देकर खुराक पूरी करवाना चाहेंगी तो निश्चय ही इसका नतीजा दूसरा ही निकलेगा।

यदि थोड़े दिनों बाद भी उसकी इस हालत में सुधार न हो, और वह अपनी आधी खुराक ही ले पाता हो और यदि इस मामले में आप किसी डाक्टर से सलाह नहीं ले सकती हों तो एक दो दिन के लिए उसकी खुराक को हल्की कर दीजिये (पानी की मात्रा अधिक घूब की कम) (परि० १६६)। जब वह इसके कारण असंतुष्ट रहने लगें तो आप उसे पूरी दग की खुराक दें।

१८६ दूध की बोतल मुँह से लगाते ही मचलना या उसी समय फिर सो जाना — अधिकतर यह चूमनी के छेद बंद हो जाना या बंद होने के कारण होता है। आप बोतल को उल्टा कर देखिये कि पहले पहल धार छूटती है या नहीं। यदि छेद छोटे हों तो आप उन्हें बंद करके भी देखिये, शायद कुछ फर्क पड़ जाय।

१८७ बड़ी उम्र का शिशु जो खुराक लेने में आनाकानी करता है, उस पर परि० ८९ में चर्चा की गयी है।

१८७ रेफ्रिजरेटर में से निम्नलिखित के कितनी देर बाद तक आप खुराक की बोतल काम में ले सकती हैं? — यदि कमरे का व बाहर का तापमान व बोतल के दूध का तापमान सामान्य है और बोतल में यदि कीमण्ड खुराक तैयार करते समय रह गये हों तो वे तेजी से बढ़ जायेंगे। यही कारण है कि कई घण्टा तक बाहर रखी हुई बोतल खाद्य पूरी भरी हुई हो या आधी ही क्यों न हो शिशु को नहीं देनी चाहिये।

यदि आप बाहर जा रही हैं और दो घंटे बाद शिशु को खुराक देने की आवश्यक पड़ेगी तो आप रेफ्रिजरेटर से बाहर निकल कर बोतल को ठंडी गैली में रख दें या अलमार के बागन की दस तई करके उसमें लपट दें। इससे बोतल अधिक देर तक ठंडी रहेगी।

यदि आपका शिशु आधी खुराक लेने के साथ ही सो जाता है तो आप बची हुई खुराक को फिर से रेफ्रिजरेटर में रख दें। परन्तु मैं आपको यह सलाह कभी नहीं दूंगा कि आप दो बार इस तरह खुराक देने के बाद भी फिर उसी बोतल को काम में लें।

१८— दूसरे साल में ही रात की खुराक टाल दीजिये —कई माता पिता परेशान हो जाते हैं जबकि उनका शिशु छेठ या पीने दो साल का हो जाने पर भी रातल से दूध पीना पसन्द करता है। कुछ ऐसे भी हैं जो इसको महत्व ही नहीं देते हैं। यदि आप इस बात से चिन्तित हैं तो यह सावधानी धरते कि रात को बिस्तर में शिशु को बोतल देने का नियम धीरे धीरे करके टाल दें। सात और दस माह के बीच ही बहुत से शिशु यह समझने लगते हैं कि उन्हें दूध पिलाते समय माँ की गोद में लेट कर दूध पीना अच्छा नहीं लगता है और वे बैठकर दूध पीना पसन्द करते हैं। वे माँ के हाथ से बोतल छुड़ा कर खुद ही अपने हाथों पीना चाहते हैं। एक अनुभवी माँ, यह समझते ही कि अब उसका उपयोग अधिक नहीं रहा है, शिशु को उसके पलने में लिटा कर बोतल रख देती है जिससे शिशु अपनी खुराक पीकर सो भी जाता है। शिशु को सुलाने के लिए यह तरीका तो अच्छा है परन्तु बाद में कई बार ऐसा माँ होता है कि जब तक उसे बिस्तर में बोतल नहीं यमा दी जाती है तो चैन नहीं मिलता है या बिना बोतल के उसे नींद ही नहीं आती है। जब ऐसी माँ १५ या १८ अथवा २१ वें महीने में शिशु को बिस्तर में बोतल नहीं देने की कोशिश करेगी तो शिशु बुरी तरह रोयेगा और देर तक सो भी नहीं सकेगा। मेरा यह मत नहीं है कि बिस्तर में बोतल लेने की आदत हर शिशु में होती ही है। इसका यह भी अर्थ नहीं है कि आप उसको बिस्तर में बोतल नहीं देंगी तो वह बोतल से खुराक लेना बल्दी ही छोड़ देगा। मेरा मतलब तो यह है कि ऐसा करने से कुछ सहायता मिल सकती है। उसे आपकी गोदी में या पलने में उसीके हाथों बोतल लेने दें। जब वह पी चुके उसके बाद ही आप उसे सुलायें।

यदि आप इस लिहाज़ से देती हैं कि बिस्तर में बोतल देते रहने से उसे चैन मिलता है और दूसरे साल भी उसे जारी रखने में आपको कोई एतराज़ नहीं है तो फिर इसे जारी रखने में किसी तरह का नुकसान नहीं है।

## शिशु के लिए विटामिन और पानी

### जन्मकाल में विटामिन की जरूरत

१८२ शिशु को अलग से विटामिन सी और डी की जरूरत — शिशुओं के लिए निश्चित रूप से यह कहा जा सकता है कि उन्हें विटामिन 'सी' और 'डी' की अतिरिक्त जरूरत नहीं है। परिच्छे ४२१, ४२२ में इसकी चर्चा की गयी है। शिशु को आरम में माँ का दूध या डोन फीडिंग खुराक में दी जाती है उनमें इन दोनों ही चीजों की भारी कमी होती है। बाजार में दूध के कई डिब्बों पर यह लेबल रहता है 'विटामिन डी युक्त दूध'। इसका अर्थ यह है कि दूध में अलग से विटामिन 'डी' मिलाया गया है।

जो माताएँ स्तनपान कराती हैं वे यदि अपनी खुराक में खास सब्जियाँ, संतरे, मौसमी, नींबू आदि अधिक मात्रा में लें तो शिशु को माँ के दूध से यह चीज मिल सकती है जो उसकी विटामिन 'सी' की जरूरत को पूरी कर देती है (परिच्छे ४२१)। परन्तु माँ के दूध में विटामिन 'डी' की इतनी कमी रहती है कि शिशु के लिए इसकी पूर्ति आपका बहर से करनी होगी।

पहले अधिकतर विटामिन 'डी' के लिए (फिश लीवर आयल) मछली के तेल तथा विटामिन सी के लिए नारंगी का रस दिया जाता था। परन्तु मछली के तेल में तेज घू आती है और बपटों पर भी टाग पड़ जाया करते हैं। बच्चे के गले में इससे उपहाई आने पर यह तेल पकड़ में जाकर बलन भी कभी कभी पैदा कर देता है। नारंगी का रस शिशु बढ़ाहा उलट देते हैं, शुरू में इससे उसके शरीर पर चकने होने का भी भय रहता है। इन कारणों से आक्जल डाक्टर चाचागो में मिलने वाली ऐसी दवा सुझाते हैं जिसमें विटामिन 'ए', 'डी' और 'सी' मिला रहता है। इन तीनों के लाभ जो नली (ड्रॉपर) आती है उस पर ०.३ cc और ०.६ cc न्यूट्रिफ सेरमिन्स के तीन दसवें तथा छह दसवें भाग के निधान बने रहते हैं। रात भर जा मात्रा बताये उसी की छूटें इस नली से शिशु के मुँह में दिन की खुराक देते समय टपका दी जाती है।

यदि आपको इस बारे में डाक्टर की सलाह न मिल सके तो आप ०.६ cc (इसमें विटामिन 'डी' का एक हजार यूनिट, विटामिन 'ए' के पाँच हजार यूनिट और विटामिन 'सी' पचास मिलिग्राम्स मिला होना है) सर्दी और गर्मी में शिशु को दे सकती हैं। आप यह शिशु के एक महीने के हो जाने पर अथवा इससे पहले ही देना आरम्भ कर सकती हैं।

**१९० मल्टी विटामिन (मिश्रित विटामिन्स) आम तौर पर जरूरी नहीं** — इस बार डाक्टर मल्टी विटामिन्स अथवा पालिविटामिन्स देने की राय देते हैं। इन में बड़े की विटामिन्स के अतिरिक्त, विटामिन 'ए, सी, डी' अलग से मिले रहते हैं। इससे डाक्टरों को दुररा भरोसा हो जाता है कि अब शिशु के लिए किसी भी विटामिन की कमी नहीं है। दूध, अन्न, दाल और शिशु की दूसरी खुराक में इन विटामिन्स की अच्छी मात्रा मिल जाती है। दवा बेचने वाला या पास जा 'मल्टी विटामिन्स' मिलते हैं शिशु के लिए उसकी खुराक भी ०.६ cc रहती है।

दिन की खुराक देने के पहले दूध पर से मात्रा की घूँटें उसके मुँह में टपका दी जाती हैं। शिशु को ये दवाइयाँ आवश्यकता न होने पर नियमित देने की आदत न डालिये क्योंकि एक तो विटामिन बी की इतनी आवश्यकता नहीं रहती है और दूसरे इनका दाम भी अधिक ही होते हैं।

**१९१ नारंगी का रस** — जब आपका शिशु कुछ महीनों का हो जायेगा तब डाक्टर उसकी खुराक में नारंगी का रस मिलाने की सलाह देगा। यह आप ताजा (फल से सीधा) अथवा घातलों या डिब्बों में सील बंद पा सकती हैं। जितना नारंगी का रस हो उतना ही ओगंगा हुआ पानी मिला कर शिशु को देना चाहिये जिससे शिशु को अधिक रस न लग। इसे आरम्भ करने का तरीका यह है—पहले दिन एक चम्मच नारंगी का रस और उतना ही उबला हुआ पानी मिलाकर शिशु को दें, दूसरे दिन दोनों की मात्रा दुगुनी, तीसरे दिन पहले दिन से तिगुनी, फिर पहले दिन से चौगुनी कर ल अर्थात् चार चम्मच रस तो चार चम्मच ओगंगा हुआ पानी मिलायें। इस तरह आप यह मात्रा एक ओंस नारंगी का रस और एक ओंस पानी की कर दें। नारंगी का रस छान ल जिससे चूमनी में छत्रन व सूट्स जम कर रुकावट न डाले। जब तक शिशु पाँच या छ माह का नहीं हो जायेगा तब तक वह अपनी खुराक बेंतल से ही लेगा। इसके बाद उसे आप प्याले या गिलास से दे सकती हैं। नारंगी का रस आप उसे नहलाने के पहले दीजिये क्योंकि यही एक समय ऐसा है जब



शिशु इसकी खुराक लेने के पहले एक या दो घण्टे तक जगा रह सकता है। इसे आप इल्का गुनगुना ही दें क्योंकि गम करने से विटामिन 'सी' नष्ट हो जाते हैं। शिशु के बड़े हो जाने पर जब कि वह नारंगी के रस और पानी को आसानी से हजम कर ले तो आप पानी की मात्रा तो घटाती रहें और उतनी ही मात्रा नारंगी के रस की बढ़ाती जायें। इस तरह आप उसे दो औंस नारंगी का रस दे सकती हैं।

वह शिशु नारंगी का रस बड़े शौक से लेते हैं और आसानी से पचा भी लेते हैं, परन्तु कण्डों को यह माफिक नहीं आता। इससे उनके शरीर पर चकले उठ आते हैं। बहुत कम शिशु ऐसे होते हैं जो पहले चम्पच को लते ही मुँह फेर लेते हैं परन्तु अधिकांश शिशु शुरू में इसे बड़े शौक से लेते हैं परन्तु बाद में इससे मुँह फेर लेते हैं। ऐसा होने पर आपको चाहिये कि आप इसे एक या दो माह तक बंद रखें और इसकी बजाय टमाटर का चार औंस रस परोखाना उसे दें। दुर्भाग्य ही समझिये कि जो शिशु नारंगी के रस में मुँह फेरता है उसे टमाटर का रस कब अच्छा लगाएगा, वह उससे भी परेशान रहेगा। ऐसे शिशु के लिए विटामिन 'सी' (दवा के रूप में तैयार मिलती है) दें।

### शिशु के पीने का पानी

१९२ कई शिशुओं को पानी की जरूरत होती है कण्डों को उसकी आवश्यकता नहीं पड़ती है। कई बार लोग यह सुझाव देते हैं कि शिशु को खुराक देने के बाद दिन में एक या दो बार बीच बीच में कुछ औंस पानी देना चाहिये। (यह जरूरी नहीं कि उन्हें पिलाया ही जाय।) यह जरूरी नहीं है क्योंकि उस की खुराक में जो तरल पदार्थ रहते हैं वे पानी की कमी को पूरी कर देते हैं। परन्तु जब गर्मी का मौसम हो या तेज़ गर्मी हो अथवा शिशु को घुमार हो तो उसे पानी देना अति आवश्यक है। वह शिशु जो घरे पानी नहीं पीते हैं उन्हें भी इन दिनों पानी देना ही चाहिये।

। सच्चा यह है कि अधिकांश शिशु जन्म के एक या दो माह का न लेकर साल भर तक किसी तरह का पानी नहीं चाहते हैं। ये शिशु इस उम्र में उनकी मुग़द में जो कुछ भी पिला दिया जायेगा उसे पचाने का प्रसाद मान कर पी लेंगे। परन्तु ग्लासी पानी पीना मानी डाँके लिए अश्वान जैसी बात है। यदि आपको शिशु पानी पीना चाहे तो आप बिना शराबिचार के दिन को एक बार या कई बार उनका खुराक स सन के घण्टे उद घण्टे बाद

पानी दे सकती हैं। ठीक खुराक के समय के पहले आप उसे पानी नहीं दें। शिशु की जितनी प्यास हो उतना पानी वह खुद ही ले लेगा, इसकी मात्रा फ़राचित २ औंस तक होगी, परन्तु वह यदि पानी नहीं लेना चाहे तो आप भी ऐसी कोई जबरदस्ती उसके साथ न करें। शिशु खुद अपनी आवश्यकता जानता है—कितनी जरूरत है और क्या जरूरत है?

यदि आपका शिशु पानी लेता हो तो आप उसके लिए दिन भर म जितना पानी जरूरी हो उतनी मात्रा लेकर तीन मिनट के लिए उबाल लीजिये। बाद में इस गर्म पानी को उमाली हुई कीटाणुरहित बोतल में भर लें। जब आपको जरूरत पड़े तब आप उसकी खुराक देने की बोतल में भरकर रख दीजिये। शिशु को पहले या दूसरे साल तक उबला हुआ पानी ही दे। यदि आपको कभी उसे सादा पानी पिलाना पड़े तो पहले यह पता लगा लीजिये कि जिस कुँए अथवा नल से यह पानी लिया गया है उसमें किसी तरह के कीटाणु तो नहीं हैं। यदि आप कुँए का पानी लेना चाहती हैं तो पहले उसमें यह आँच करवाइये कि उसमें कीटाणु या शोरा तो नहीं हैं। (शोरे के नमक से यदि यह कुँए के पानी में हो तो शिशु का शरीर ब होठ नीले पड़ सकते हैं।) यदि आपके गाँव या पड़ोस में ऐसा कुँआ हो तो आप इसके निवारण लिए स्वास्थ्य विभाग का लियें।

**१९३ शक्कर का पानी** —शिशु यदि वैसे सादा पानी न लेकर मीठा पानी ले तो आप उसे शौक से दे सकती हैं। आप उसे रात की खुराक नहीं देना चाहती हों तो भी शांति के लिए उसे थोड़ा-बहुत पानी जरूर देना चाहेंगी। वैसे शिशु को तेज़ गर्मी अथवा बीमारी के दिनों में जब कि वह दूध कम पीता हो तो उसे आपको पानी देना ही पड़ता है क्योंकि गला सूखने का डर बना ही रहता है। एक या डेढ़ पाव पानी में एक बड़ा चम्मच शक्कर मिला कर तीन मिनट तक आँग लें, फिर उसे दे।

**१९४ इसके लिए सभी चीज़ें उबालने की जरूरत नहीं** —आप उसका दूध व खुराक पिलाने की बातें इसलिए उमालती हैं कि दूध में कीटाणु तेज़ी से पनपते हैं। परन्तु आप पानी इसलिए उमालती हैं कि कुँए, तालाब अथवा नलों में कीटाणुओं की सम्भावना बनी रहती है। कीटाणुओं के भय से सतक माताएँ कभी कभी इतनी सीमा पार कर लेती हैं कि वे शिशु के मुँह में जाने वाली हर चीज़ को उमाल लेती हैं। वह जो भी चीज़ खाये अथवा पीये उसे लेकर एकदम ही इतना अधिक संकीर्ण होने की जरूरत

नहीं है। तशगी, प्याले, गिलाने के बर्तन उठालने की जरूरत नहीं है क्योंकि साफ व सूखे बर्तनों पर कींगणुओं को पनपने का मौका नहीं मिलता है। शिशु के लिए आ नारंगी ग्राहर से आसी हैं उसे धो लेना चाहिये क्योंकि हो सकता है कि इन नारंगियों को किसी सर्दी से बीमार व्यक्ति ने छुआ हो, जिस चामू से आप घाटनी हैं उसका भी उठालना जरूरी नहीं है। सन्तर का रस त्रिसे आपका शिशु पीने आ रहा है वह यदि दस मिनट छुला भी पड़ा रहा तो उसमें कींगणु तब तक प्रवेश नहीं करेंगे।

शिशु के लिए बाजार से आप टीथिंग रिंग, चूमनी और पिन्नों को परीक्ष कर लायें तो घर पर उन्हें साबुन से धो डालें। परन्तु इसके बाद यदि वे फश पर नहीं गिरे तो उन्हें आ बार धाने की जरूरत नहीं है क्योंकि इनमें वे ही कींगणु हैं जो बच्चे के शरीर पर भी हैं और त्रिसे उसे किसी प्रकार का खतरा नहीं है।

## शिशु की खुराक और उसके समय-क्रम में परिवर्तन

आपके शिशु की देखरेख करने वाला डाक्टर आ उसकी पाचनक्रिया को अच्छा तरह समझता है वही आपको उसकी खुराक व खुराक देने में कितना और कब फेफकार करना चाहिये इस बारे में ठीक सलाह दे सकता है। इस अध्याय में उन माता पिता के लिए जो डाक्टर से भेंट करने में लाचार हैं कुछ आस सुझाव दिये गये हैं।

### ठोस भोजन मिलाना

१९५ ठोस भोजन शुरू करने के लिए कोई निर्धारित समय नहीं —आज से ५० वर पहले जब शिशु एक वर का हो जाता था तब उसे ठोस भोजन दिया जाता था। जैसे जैसे समय गुजरता गया डाक्टरों ने शिशुओं पर एक साल की उम्र पूरी होने के पहले ही ठोस भोजन देने का प्रयोग किया और इससे उन्हें पता चला कि शिशुओं ने उसे वासता से पचा लिया तथा उनके स्वास्थ्य में भी इससे वृद्धि हो गई, शुरू के छ माह में

इसे आरम्भ कर देने से दो निश्चित लाभ हैं। एक तो शिशु ऐसे भोजनों से परिचित हो जाता है। जब कि साल भर या यदि आगे बढ़ेगी तो यह उमरे लिए नयी नयी चीजें होंगी। इसका अलावा तब तब ही इन चीजों का देने से दूध में चिन चीजों की कमी होती है (जैसे कि आयर्न, ग्लाइसिन सी आदि) वे पूरी हो जाती हैं। आक्जल डाक्टर का मत है कि एक माह के बच्चे को चार माह के बच्चे के समान भी उमर टोम भोजन देना शुरू देते हैं। इससे जल्दी शुरू करने में अधिक लाभ नहीं क्योंकि उसकी पाचनक्रिया इतनी नहीं बढ़ती। खाने में जो स्नायु आदि, पदार्थ मिलते हैं वे शिशु से आसानी से हज़म नहीं हो पाते और मल में बाँधी निकल जाते हैं।

जिन्ने पचनक्रिया की उमर पहले दूसरे या तीसरे महाने में जल्द बढ़ती है यह उसे दूध से ही पूरी कर लेना है। परन्तु जब डाक्टर को यह पता चलता है कि एक परिवार के सदस्यों के शरीर पर अधिक सचेतनता का तत्काल असर होता है तो वह ऐसे शिशु को टोम भोजन देने में जल्दबाजी नहीं करेगा। शिशु जितना अधिक उम्र का होगा उतना ही उस पर भी अनुभवों का कम प्रभाव होगा। डाक्टर इसके लिए दो बातों पर अधिक आधार रखता है, यह है शिशु की पाचनक्रिया और उसकी भूख। सवा महाने के शिशु को जिसे माँ से पूरा दूध नहीं मिल पाता है और घोटल से अतिरिक्त दूध नहीं देने की हालत में टोम भोजन जल्दी ही आरम्भ किया जा सकता है। यदि शिशु घोटल का दूध लेता रहा हो और उसे पतले स्तन भी होते रहे तो डाक्टर जब तक उसकी पाचनक्रिया ठीक नहीं हो जायेगी तब तक टोम भोजन आरम्भ नहीं करेगा, क्योंकि यह डर बना रहता है कि उसकी पाचनक्रिया वहीं और नहीं बढ़े जाये। शिशु को टोम भोजन देने में सबसे ज्यादा उतावली माँ को रहती है और वे चाहती हैं कि उनका शिशु जल्दी से जल्दी बढ़ाकड़ा हो जाये और इसी मायना से डाक्टर को वे ऐसा काम के लिए अधिक मजबूर करती हैं।

१९६ टोम भोजन कब दें—दूध देने के बाद में या पहले?—वे शिशु को टोम भोजन का आदी नहीं हैं भूख लगने पर पहले अपनी दूध की खुराक लेना पसंद करते हैं। यदि दूध की घोटल के बजाय खाने की इन चीजों का चम्मच उनके हाथ से लगाया जाये तो वे बेचैन हो उठते हैं और लेने से मुँह फेर लेते हैं। इसलिए पहले घोटल से खुराक अथवा स्तन पान करवायें। इसके एक या दो माह बाद जब शिशु को यह विश्वास होने लग कि ऐसी टोम चीजों से भी दूध की ही तरह उसकी भूख मिट सकती है तो आप

उसे खुगफ के समय आरम्भ में या बीच में ऐसा करके देस सकती हैं। अधिकारा शिशु प्रारम्भ में ही ठोस भोजन खुशी से ले लेते हैं। इसके बाद तो शराब के चस्के की तरह यह उनके मुँह लग जाता है। इन मामलों में कैसे जल्दी ही आगे बढ़ा जाय उस पर परिच्छेद ७६२ में चर्चा की गयी है।

१९७ चम्मच कैसा हो? —चाय का चम्मच शिशु के मुँह को देण्डे हुए अधिक गहरा होता है। बहुत से चम्मचों की तली इतनी गहरी होती है कि शिशु उसमें से अच्छी तरह चाय नहीं सकता है। उसके लिए ऐसा छोटा चम्मच होना चाहिये जिसकी तली कम गहरी हो। कइ माताएँ मक्खन पैलाने की छुरी जैसी चपटी चीजें काम में लाना पसन्द करती हैं।

१९८ अन्न —ठोस भोजन में पहले कौन-सा चीज दी जाये ऐसा कोई नपातुला नियम नहीं है। अधिकतर पहले पहल अन्न दिया जाता है। अन्न देने में केवल यही दिक्कत है कि शिशु को इनका स्वाद अच्छा नहीं लगता है। अलग अलग शिशुओं की अलग अलग अर्जा पर रुचि रहती है परन्तु आपको उसे सभी तरह के अन्न देने चाहिये।

१९९ अन्न की रुचि पैदा होने के लिए थोड़ा समय देना जरूरी —कम से कम एक के बाद दूसरा अन्न बलते समय उमे इतना अवसर अवश्य दें जिससे उसकी जीभ पर उसका स्वाद जम सके।

डाक्टर शुरू में शिशु को एक छोटा चम्मच अन्न देकर इसकी शुद्धता करता है। फिर जैसे जैसे शिशु बढ़े पसन्द करने लग धीरे धीरे इसकी मात्रा बढ़ा कर दो तीन चम्मच अन्न दिया जा सकता है। इस तरह की गुण में धीरे धीरे बढ़ने का यह लाभ है कि वह इन्हें रुचि स लेना भी सीख सके और इससे बेचैन भी न हो उठे। कई त्रिों तक तो आप उसे थोड़ा थोड़ा ही चटाती रहें जब तक कि वह अपनी रुचि प्रकट नहीं करे। इसी तरह धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए। इसमें जल्दबाजी करना ठीक नहीं है।

पहली बार जब शिशु के मुँह में अन्न जाता है उस समय का वह नाटक बड़ा ही मनोरंजक रहता है। वह इस नयी चीज का अजीब तरह से मुँह सिझोद पर स्वागत करता है, वह परेशान नज़र आयेगा और आनन्दो उसकी इन हालत पर तरस भी आयेगा। ऐसा लगना मानो वह इसे पसन्द नहीं कर रहा है। यह अपनी नाक भी सिपाडेगा। परन्तु इन हरकतों के लिए उस चम्मच का कोई दोष नहीं है। उसके लिए यह नयी नयी चीज है, नया नया स्वाद है, यही तक कि चम्मच भी उसके लिए नयी चीज है। वह अब पूछती है पूछ पीता

है तो दूध अपने आप ठीक जगह पर पहुँच जाता है। उसे अभी तक यह शिक्षा नहीं मिली है कि ठोस चीज को जीभ से कैसे समझाला जाता है और कैसे गालों के बीच में से होकर उसे हलक में उतारा जाता है। वह अपनी जीभ तालू में सटाकर चटकारे लेता है और इस तरह बहुत सारी भोजन सामग्री मुँह के बाहर बहकर उसकी ठुड्डी पर आ जाती है। बार बार यह क्रिया होती है। मुँह में डाला और वह बाहर निकाल देगा। आपको इससे निराश होने की जरूरत नहीं है। कुछ न कुछ तो उसके पेट में जायेगा ही। आप तब तक धीरज रखे रहें जब तक कि वह इसे दग से लेना नहीं सीख जाये। ठोस भोजन देने का कोई खास समय नियत रहे, यह जरूरी नहीं है। केवल इतना ही ध्यान देने की जरूरत है कि आप उसे उस समय क्वापि नहीं दें जब उसको कम भूख हो। उसे सुबह दस बजे या खाने के समय अथवा रात के भोजन के समय सीजिये।

यदि आप उसके अन्न में दूध मिला कर पतला बना दें तो उसे गले में उतारने में आसानी और स्वाद भी कुछ कुछ जाना पहचाना ही होगा। शिशुओं के साथ यह भी दिक्कत है कि वे ऐसी ठोस चीज जिसे अधिक चुगलना पड़े पसन्द नहीं करते हैं। यदि शिशु बोतल से दूध लेता हो तो आपको उसकी खुराक का कुछ अंश ठोस भोजन में भी मिला कर देना चाहिये। कई शिशु ठोस भोजन लेना शुरू करने के बाद अपनी दूध की खुराक में कमी कर लेते हैं। ऐसी हालत में अथवा जब शिशु स्तन पान करता हो तो आप उसके अन्न में ताजा दूध या ऐसे डिब्बे का दूध मिलाइये जिसे डाक्टर उसके लिए उपयोगी व कीटाणुरहित ठहराये अथवा आप उसे उचाल कर काम में लें। यदि ताजा दूध न मिल पाये तो साधारण दूध और पानी बराबर मात्रा में लेकर उसके भोजन में मिलाकर औग लें। आप चाहें तो अन्न में उबला पानी मिलाकर उसे दे सकती हैं परन्तु पानी में उमे दूध जैसा स्वाद नहीं मिलता है।

२०० अन्न कैसा दिया जाय ? — बाजार में बच्चे को देने के लिए कई तरह के राशान डिब्बों में बंद पकेपकाने मिलते हैं (बवी फुड, ओमलटीन, कोर्नबीग, बाली फस आदि)। कई माताएँ इन्हें देना पसन्द करती हैं। इनको गम दूध या पानी में मिलाते ही शिशु का भोजन तैयार हो जाता है और इसमें दूसरी क्षणों भी नहीं रहती हैं।

यदि शिशु उस परिवार में से है जिसके सदस्यों पर रोगों का प्रभाव यों ही (अधिक सचेतनता के कारण) बना रहता हो तो डाक्टर शैशव में उसे ठोस भोजन

दिलवाना नहीं चाहेगा। बाल में भी वह उसे आरम में चावल, दाल, जौ, आदि देगा, गहूँ पड़ुत जिनो बाद में जाकर देगा क्योंकि कभी कभी ऐसे शिशु का गहूँ देने से विपरीत असर पड़ता है। वह तब तक उसे मिश्रित अन्न भी नहीं देगा जब तक कि उसे यह विश्वास नहीं हो जाये कि अब वह सभी अन्नो का आसानी से पचा लेता है और उस पर इनका विपरीत असर भी नहीं पड़ता है।

यदि आप शिशु को घर में बने तैयार अन्न ही देना चाहती हैं तो आपको गहूँ से आरम करना चाहिये। गहूँ का बारीक दलिया बनवा लिया जाय। इसे ही वह पौन या छ महीने का हो जाये आप इसका अलावा उसे मक्का, चावल, दालें आदि दे सकती हैं। कइ शिशु गहूँ और मक्का आगानी से पचा नहीं पाते हैं और जब तक याड़े बड़े नहीं हो जाते हैं तब तक इनके कारण पतली रहें करते हैं। गहूँ और जौ जैसे अन्नो में प्रोटीन अधिक होता है। शिशु को ये स्वाद में अच्छे लगें इसके लिए आप उसकी इस खुशक में थोड़ा-सा नमक भी मिला सकती हैं।

२०१. ऐसा शिशु जो अन्न को देखते ही मुँह फेर ले — शिशु को अन्न देना आरम करने के एक या दो दिन बाद ही आपको यह पता चल जायेगा कि वह अन्न पसंद करता है या नहीं। ४५ शिशु यह फैसला कर लेते हैं कि यह स्वाद में अच्छा नहीं है, फिर भी इससे भूख मिलती है इसलिए ले लेना चाहिये। जैसे जैसे दिन गुजरते जाते हैं उनका होसला भी बढ़ना जाता है और वे स्वामच को देखते ही चिड़िया के पच्चों की तरह मुँह सोला करते हैं।

परन्तु कइ ऐसे शिशु होते हैं जो अन्न देने के दूसरे ही दिन पैगला कर लेते हैं कि वे ठहें बग भी पचद नहीं है। चौसर दिन के इससे मुँह पर लेने हैं। यदि आपका शिशु भी ऐसा ही करने लगे तो आप बग सतर्क रहें। आसानी अधिक बल बाजी करने की जरूरत नहीं है। यदि आपन उसकी इसका ये विरुद्ध अन्न दूँवना चाहता तो यह इससे और भी बढ़क जायेगा तथा आप भी स्वयं में परेशान होगी। यदि उस बदन हो जायेगा तो यह एक दो सप्ताह बाद अपनी दूध की बातल से भी मुँह पर सक्ता है। दिन में एक बार थोड़ा-सा ठाठ भोजन चामन की नाक पर रखकर उसे चरायें। एक दिनना ले उतना ही दें। आप इसमें एक चुटकी चमक मिला कर देखें, शायद यह उसे अच्छा लग। यदि दो या तीन दिन तक भी—इतनी सहकता दातन पर भी

वह अन्न लेने से मुँह फरता रहे तो आप उसे पन्द्रह दिन तक ऐसी चीज कतई नहीं दें। इसके बाद फिर शुरू करने पर भी मुँह फर ले तो इस बारे में डाक्टर की राय लें।

मेरी राय में शिशु को ठोस भोजन आरम्भ कराते समय इस तरह की परेशानी में उलझना माँ बच्चे दोनों के लिए ठीक नहीं है। इसी तरह की झगड़ों को लेकर ही बच्चे को खाना खिलाने सम्बन्धी समस्याएँ पैदा होती हैं। भूल ही यह समस्या अधिक दिनों तक न भी चली रहे, फिर भी यह आपसी स्वीकाराणी गाना व ही हित में नहीं है।

यदि आरम्भ इस बारे में डाक्टर से सलाह लेने में लाचार हैं तो मेरी राय यह है कि अन्न के बच्चे में आप उसे फल दें। जब उसका पहली बार फल का स्वाद चमकन का मिलना है तो वह इससे भा बहुत कुछ चमकता है। परन्तु एक या दो दिन में ही सभी शिशु यही जताते हैं कि उन्हें यह चीज पसन्द है। पन्द्रह दिनों के अन्दर ही वे यह मान बैठते हैं कि जो चीज चम्मच में दी जायेगी वह जायजदार ही होगी, इसका गान आप अन्न भी दे सकती हैं।

**२०० आरम्भ में कौन से फल दिये जायें —** शिशु की खुराक में अन्न के बाद दूसरा स्थान फल का रहता है। कई डाक्टर अन्न के बच्चे पहले फल देते हैं क्योंकि शिशु उन्हें आसानी से ल लेता है और पचा भी लेता है।

शिशु जीवन के प्रारम्भिक छ माह तक फल को अच्छी तरह से कुचल कर देना चाहिये। पका हुआ केला, सेब, खुबानी व अजनास दे सकती हैं। बाजार में शिशु के लिए ऐसे फल कुचल हुए तैयार मिलते हैं। आप ताजे फल भी काम में ले सकती हैं। शिशु को देते समय आप इन्हें अच्छी तरह कुचलकर मलाई जैसा बनाकर ही दें। उसे खट्टा नहीं लगे इसलिए थोड़ी शक्कर या मिला दें या हिन्ब के फल शक्कर हटाकर काम में लें। ये फल शिशु की किसी भी खुराक में मिला कर दिये जा सकते हैं, यहाँ तक कि आप उसे दिन में १ बार भी दे सकती हैं। यह बहुत कुछ उसकी भूख व पाचनशक्ति पर निर्भर करता है। फल देने का सबसे अच्छा समय दिन के दो बजे या शाम को छ बजे का है।

जैसे जैसे शिशु फल लाना साव्य जाये आप धीरे धीरे इसकी मात्रा बढ़ाती रहें। यदि फल को अच्छी तरह से रेफ्रिजरेटर या बर्फ में ढकाकर रखा जाय तो वे तीन दिन तक चल सकते हैं।

शिशु को दिया जाने वाला केला बहुत ही पका हुआ होना चाहिये। उसकी



छाल पर काले दाग हों तथा अन्तर से वह मटमैला नजर आये। दारीक ढाँग लेकर आप उसका अच्छी तरह मलीदा बना लें। यदि यह अधिक गाढ़ हो तो आप इसमें थोड़ा सा दूध मिला लें। फलों के थारे में यह रखा जाता है कि ये दस्तावर होते हैं। यदि शिशुओं को ऊपर बताये गये फल गिने जायें तो इनमें से अधिकांश को दस्तों की शिकार नहीं होगी। केवल रसभरी ऐसा फल है जो अधिक दस्तावर है। जिस शिशु को कब्ज रहता हो तो इन फलों से उसे लाभ पहुँचेगा। यदि शिशु जामुन का रस (प्रोन ज्यूस) पसन्द करे तो दिन को एक बार यह रस दें और दूसरी बार कोई फल दें। यदि किसी शिशु को अधिक दर्द हाते हों तो आप यह रस देना बिल्कुल छोड़ कर दें और जिन में एक बार दूसरे फल गिना करें। छु महीने के बाद आप उसे केला के साथ साथ दूसरे फल भी दे सकती हैं जिनमें सेब, नाशपाती, चीज निकले अंगूर और गुन्ली निकाले बर भी गिने जा सकते हैं। बेर और अंगूर जब तक शिशु दो साल का नहीं हो जाये तब तक नहीं देने चाहिये।

२०३ शाक-सन्धियाँ — उरली हुई सन्धियाँ व कुचले हुए शाक शिशु की सुराक में तब शामिल की जाती हैं जब कि वह आराम से अन्न या फल अथवा दोनों ही ले लेता है और पचा भी लेता है। इसके दो या चार सप्ताह बाद शुरू करना ठीक रहता है। जो जो सन्धियाँ इन गिना दी जा सकती हैं उनमें टमाटर, गाजर, चुन्दा, सेम, शकरकंद आदि मुख्य हैं। इससे अलावा और भी सन्धियाँ जैसे शलजम, गाभी, प्याज, इत्यादि हैं जिन्हें आसानी से उमालकर घाढ़ में दिया जा सकता है। परन्तु इनमें जो तेज गंध रहती है उससे शिशु इन्हें लेने में दिक्कतवाते हैं और माता पिता भी ऐसी सन्धियाँ उसे देने की कांशिश भी नहीं करते हैं। यदि घर में ऐसी सन्धियाँ अधिकतर बना करती हों तो आप इन्हें चुनकर या पानी से उमालने के बाद शिशु को दे सकती हैं। मकड़ इसलिए नहीं दी जाती है कि उस पर मोटा तब रहता है। अगर अपने शिशु को साजे या चर्क में दबे अथवा हिम्मे के शाक दे सकती हैं। ये उमले हुए व कुछ कुचले हुए होने चाहिये। शिशुओं के लिए बाजार में मिलने वाले घेरे डिशों में प्राप्त तैयार शाक गिने जा सकते हैं। अगर यदि दें तो घर के बाम में आने वाली सन्धियों को अधिक से अधिक कुचलकर, उमालकर गूना करके देनी चाहिये। शिशु अन्न या दूध से अधिक इन्हें पसन्द करते हैं। परन्तु इसकी संभावना अवश्य है कि आपका शिशु को इनमें से एक आपा

शाक-सब्जी पसन्द नहीं आये। परन्तु आप उसे वह सब्जी भी कभी कभी देते रहने की कोशिश करती रहें। आपको उसे अगेली एक ही सब्जी लेने की मजबूर नहीं करना चाहिये जबकि और भी ढेरों सब्जियाँ मिलती हैं। शिशु उस सब्जी का अधिक पसन्द करते हैं जिसमें ख़ाद व लिए नमक मिला रहता है। पहले पहले जब शिशु को सब्जी दी जाती है तो वह उसे आसानी से नहीं पचती है और मल में वैसी ही निकल आती है। यदि उसे पतले दस्त नहीं हो रहे हों और न आँच ही गिर रही हो तो इसके कारण चिन्ता जैसी कोई बात नहीं है। वह धीरे धीरे इन्हें पचाना भी सीख लेगा। यदि उसे पतले दस्त होते हों और आँच भी गिरने लग तो इन्हें देना रोक दीजिये। ये मिट जाये उससे एक माह बाद थोड़ा थोड़ा देना फिर से शुरू करें।

सुकदर देने पर शिशु का पेशाब व पालाना लाल रंग का उतरता है। आप कहीं इस भ्रम में न पड़े कि पेशाब व पालाना में खून आने लग गया है। यदि किसी शिशु को पालक देने पर उसने हाँटों और गुप्ता में खुजली आने लग तो कुछ महीना के लिए पालक नहीं देना चाहिये। बाप म जब वह कुछ बड़ा हो जाय तब देना चाहिये।

दिन का भोजन —दिन के दो बजे उस शिशु को ठोस भोजन देना चाहिये जो अभी भी मोतल का दूध चार बार लिया करता है। उस बड़े शिशु को जो तीन बार अपनी खुराक लेता है दोपहर को ठोस भोजन देना चाहिये। आप इस समय उसे आसानी से शाक सब्जियों भी दे सकती हैं। शिशु जितना लेना पसन्द करे उतना छोटी कटोरियाँ म निकाल लाँजिये। शाक-सब्जी उसे हमेशा ताज़ी ही दें। बासी या कुछ समय तक रखी हुई सब्जी शिशु को देना ठीक नहीं है।

२०४ अण्डे —अण्डे की ज़रूरत शिशु के लिए जरूरी है क्योंकि इसमें आयरन (लोह) होता है। छ माह के बाद उसके शरीर में खून पैदा करने वाले अणुओं की जरूरत रहती है। जन्म के समय उसके शरीर में मा की खुराक से प्राप्त जो आयरन होता है वह जल्दी ही ख़ुफ़ जाता है। (दूध में आयरन जरा भी नहीं होता है। शिशु व दूसरे भोजनों में भी यह बहुत ही कम मात्रा में रहता है। शिशु के लिए बाजार में मिलने वाले तैयार अन्न में यह थोड़ा घुल होता है।)

अण्डा शुरू करते समय थोड़ी बहुत सावधानी रखने की जरूरत है। ऐसे शिशु को—जिसे परिवार वाला के शरीर रोगों के प्रति सचेतन रहते हैं—देते

समय और भी अधिक मावधानी की जरूरत है क्योंकि अण्डा देने से ऐसी प्रतिक्रिया होन की सम्भावना रहती है। शिशुओं में ऐसे जो रोग आम तौर पर पाये जाते हैं ये खुजली आदि चमड़ी के रोग हैं। इनमें उनकी चमड़ी—विशेष रूप से कान के पास तथा चेहरे की त्वचा—लाल व खुम्पी हो जाती है, फिर उस पर पपड़ी जम कर पड़ जाती है और इनमें पीड़ा होती है और खुजली उठती है। जब शिशु एक माल का हो जाये तो अण्डे की बेशक पीली जर्दी ही उसे दी जाये क्योंकि इर्मांम आयरन रहता है। सफेदी देने से चमड़ी के रोगों के हो जाने का डर बना रहता है। अण्डा आप उसे उबाल कर ही दें क्योंकि किसी भी भोजन के अच्छी तरह से उबाल जाने पर कीटाणुजनित रागों की आशंका नहीं रहती है। आप पहले एक चौपाई चामच से इसे शुरू कीजिये, फिर धीरे धीरे उढ़ाते जाइये। आप अण्डे की चीर मिनिट तक अच्छी तरह से उबाल लें फिर उसकी सफेदी को हटा ल और पीली जर्दी को मसल कर चटनी की तरह कर लें। कई शिशु उबली जर्दी को यों ही खाना पसन्द नहीं करते हैं। आप स्वाद के लिए इसमें नमक मिला सकती हैं अथवा उसका शाक-सब्जी व अन्न में मिला कर दें। यदि इससे उसे उबसाइयों आने लगे तो ऐसा नहीं करना चाहिये।

आम तौर पर अण्डे की जर्दी चौये या छूटे महीने शुरू की जाती है। परन्तु कई डाक्टर शिशुओं को छ माह या सात माह तक अण्डा देना पसन्द नहीं करते—खास तौर से उन शिशुओं को जो रोगों के प्रति सचेतन होते हैं। यदि आप डाक्टर से सलाह लेने में लाचार हैं और आपका परिवार में ऐसा रोग नहीं है तो आप शिशु को चौये माह से ही अण्डे की जर्दी देना आरम्भ कर सकती हैं। कम उम्रवा बच्चा, सफेदी के साथ कुचनकर अण्डा उसका नौ महीने प हो जाने के बाद शुरू करना चाहिये और तब भी आपको इसमें सतर्कता नहीं करनी चाहिये। इस तरह आप नया भोजन देना आरम्भ करती हैं वही तरह ने इस भी आरम्भ कीजिये।

अण्डा सुबह नाश्ते में, दिन के भोजन या शाम के खाने में थार ठग दे सकती हैं।

२०४ मौस —मौस के पोषक-तत्वों की खोज करने पर यह पता चला है कि शिशुओं को शुरू के कर में मौस देना लाभकारी है। डाक्टर लाग दो से छ माह की उम्र में ही इसे देना शुरू किया करते हैं। शिशु का दिन बान वाला मौस अच्छी तरह से मला हो और मलीदे जैसा है कि यह बिना

चवाये निगलकर ही उसे पचा सके। उसे आप क्लेजी, भेड़ का मॉस, मुर्गी, और सुभर का मॉस दे सकती हैं। शिशु के लिए मॉस तैयार करने का सरल तरीका यह है — कोई अच्छी सी थोटी हड्डी सहित लेकर उममें से पतला पतला मॉस खुरच लें। इसे आप एक प्याला दूध और अण्डा मिलाकर उबालते पानी में डालकर कम आँच पर गला लें। तब तक पकायें जब तक कि इसका रंग न बदल जाये। यदि जरूरत हो तो उसे गलाने के लिए आप पानी या दूध और मिला लें। मॉस तैयार करने का एक दूसरा तरीका यह है — आप गाश्त की चाटी लेकर उसे उबाल लें। यदि में ठही करके उसमें से मॉस खुरच लें जिसे मुलायम लाल मॉस निकल आयेगा और सफेद मॉस अलग रह जायेगा। क्लेजी के टुकड़े को रोलते पानी में डाल दें और तब तक उबालती रहें जब तक कि उसका रंग न बदल जाये। इसके बाद इसे अच्छी तरह से कुचल कर चूरा बना लीजिये। सुभर के मॉस को भी अच्छी तरह गलाना चाहिये। स्वाद के लिए इसमें नमक मिला सकती हैं।

जब शिशु ऐसे उबले और कुचले मॉस आसानी से ले ले और पचा लें तब आपको उसे कम उबला परतु अच्छी तरह गला हुआ मॉस देना चाहिये। कसाई के यहाँ से क्रीमे के लिए जो कुचला हुआ मॉस आता है वह नहीं देना चाहिये क्योंकि कुचलते समय इसमें और भी मॉस (सख्त व मोटा जिसमें अधिक चर्बी रहती है) मिल जाता है। जब शिशु कुचले हुए मॉस को अच्छी तरह से हजम कर ले तब आपको उसे भेड़, मुर्गी, क्लेजी व सुभर का मॉस देना चाहिये। सुभर के मॉस को अच्छी तरह से गलाना जरूरी है।

**२०६ मॉस का शोरवा।**—शिशुओं को देने के लिए मॉस का शोरवा (सूप) कई तरह से तैयार किया जाता है। इनमें आप चाहें तो मॉस की मात्रा कम करके दूसरी सब्जियाँ व अन्न मिला सकती हैं। अन्न में मक्का, जौ चावल आदि दें। दूसरे अन्न मिलाने समय आप इस बात का ध्यान रखें कि इनमें से बहुतों में स्वाद (माँड़) अधिक होता है और ये चीजें मॉस की पूर्ति कर सर्प या मॉस के बदल में इन्हें दिया जा सकता है यह नहीं समझें। जब कभी आपको यह शक हो कि सचेतनता के कारण शिशु के शरीर में चम रोग हो सकते हैं तो सब्जियों व अन्न में मिला कर उसे मॉस नहीं देना चाहिये। यह तभी देते रहना चाहिये जब शिशु सब्जियाँ, अन्न व मॉस अलग अलग मली भाँति पचा लेता हो।

जब शिशु मौस लेने लग जाये तो इस तरह से तैयार किया गया मौस का खोखा उसे ब्रुधा दिया जा सकता है।

२०७ शिशु के छ माह के हो जाने पर कौन कौन सी चीजें उसे खाने को दी जायें ? — जहाँ तक हो सके डाक्टर से इस बारे में पूछा जाय। यदि आप डाक्टर से पूछन में लाचार हो तो छ माह का होने तक आपका शिशु फल, अन्न, कई तरह की शाक-सब्जियाँ, अण्डा व मौस लेने लगगा। शिशु को इन में से क्या दिया जाय क्या नहीं ऐसे कुछ बंधे हुए नियम नहीं हैं। आम तौर पर भूखे शिशु को सुबह नाश्ते के समय पक्का अन्न व अण्डों की बर्फी, दोपहर के खाने में सब्जियाँ और मौस तथा रात को एक अन्न (दलिया आदि) और फल दिये जाते हैं। परन्तु ये सब बातें आपकी अपनी सुविधा और शिशु की भूख पर निर्भर करती हैं। यदि आपके शिशु की भूख कम हो तो आप उसे सुबह नाश्ते में अन्न व फल दे सकती हैं, दिन को सब्जी और मौस तथा रात को खाली अन्न ही दे सकती हैं। यदि उसे बच्चा रहती हो तो रात के खाने में जम्बून व बर्रा का रस (पूना चूस) देना चाहिये। उसे सुबह नाश्ते में या दोपहर का दूसरे फल भी देने चाहिये।

२०८ पक्कान पुडिंग (चूक, कनीरी, भिंसी रोटी, खीर आदि) — अगर यदि शिशु का चाहें तो साधारण पुडिंग, बिस्किट आसानी से इसमें भर दें, दे सकती हैं। परन्तु यह बर्फी जरूरी नहीं है कि उसे ये चीजें दी जायें। इनसे उसे अपनी खुराक में कोई नया पापकतत्व नहीं मिलता है। फलों से तो फिर भी नये तत्व उसे मिलते हैं। यदि आपके घर में इन चीजों का अधिक शौक हो तो आप शिशु के छ माह के हो जाने के बाद देना आरम्भ कर सकती हैं।

यह चीज आप उसे दिन के या रात के खाने में दें। कई मामलों ऐसे हैं जिनमें खीर आदि पक्कान देना ठीक रहता है। यदि शिशु की भूख पर अरुचि हो गयी हो। आप उसे इन चीजों में अच्छा मात्रा में मिला कर दूध दे सकती हैं। पक्कान उम्र शिशु को अधिक पक्कान आता है जो दूसरा चीजों से अरुचि रखने लगता है। शिशु फलों व अतिरिक्त पक्कान भी रस से खाने लगे हैं। रात के खाने में यदि बच्चा दलिया आदि नहीं लेगा तो उम्रकी बच्चा पक्कान दिये जा सकते हैं। शिशु का उम्र पक्कानों से लाभ पहुँचता है या नुस्खे से तैयार होता है। पुडिंग में दूध, अण्डों की बर्फी और मौस भी मिलाया जाता है। शिशु पक्कानों में फल मिले रहते हैं वे स्वाद में अच्छे होते हैं। कई तरह के तैयार पुडिंग (शिशु के लिए) बाजार में मिलते हैं जिनमें दूध व खीर भी मिला रहता है।

यदि आपका शिशु सुबह नाश्ते में फल लेता हो, उसकी दूध की खुगक भी अच्छी हो तथा उसका विकास भी संतोषजनक हो जाता पुडिंग देना जरूरी नहीं है। शिशु को फल देते समय आप उसे आसानी से पचने वाले फल अच्छी तरह से कुचल कर दें।

२०९ यदि आपका शिशु पसन्द करता हो और आवश्यकता हो तो उसके भोजन में आलू देना चाहिये —दिन के समय भूखे शिशु स्टार्च वाली चीजों की पूर्ति के लिए आलू देना सबसे अच्छा है, इसे आप रात को भोजन की जगह भी दे सकती हैं। आठ में स्टार्च अधिक होता है और उसमें आयरन, विटामिन सी तथा कई तरह के लवण भी होते हैं।

छ माह के बाद शिशु को उसका भोजन में कभी कभी आप आलू भी दे सकती हैं। यदि शिशु दिन का तीन बार अपना खुगक लेता हो तो आलू दिया जा सकता है। आलू देने के लिए छ माह के बाद की उम्र ठीक रहती है। आलू देते समय आप यह ध्यान रखें कि उसके दोपहर के रात के खाने में पाँच घण्टे का फर्क रहे। शिशु के शरीर को पाषण तत्व स्टार्च से मिल पाते हैं। आलुओं में स्टार्च अधिक रहता है और इसे दिन के खाने में सरलता से दिया जा सकता है।

आलू देने में एक सावधानी अवश्य ही बरतनी चाहिये। शिशु इन्हें उगल देते हैं। दूसरी चीजों की अपेक्षा आलू लेने में वे अधिक हिचकिचाते हैं। यह बात बदायित्व इसलिए होती है कि आलू चिचकिये या दानेदार होते हैं। पहली बार जब आप उसे आलू दें तो उबले या भुने आलू को अच्छी तरह से मसल लें, फिर उसमें दूध मिलाकर उसे पतला फलें जिससे शिशु इसमें धीरे धीरे रुचि लेने लग जाये। यदि वह मुँह में से उगल देता है तो आप फिर से दूधने की प्रशिक्षण न करें। महीने भर बाद आप उसे फिर देकर देखें।

यदि शिशु हट्टाकट्टा है, दूध और हरे शाक सब्जियाँ अच्छी तरह से लेता है तो उसे अधिक आलू न दें क्योंकि ऐसी हालत में आलुओं से उसे कोई नया तत्व नहीं मिलता है। आप आलू के बजाय उसे प्याज या मकरोनी भी कभी कभी दे सकती हैं।

२१० खाने में मछली देना —यदि आपका शिशु दस माह या साल भर का हो गया है तो उसे आप बिना चरबी वाली मछली—यदि वह पसन्द करे तो—दे सकती हैं। आप मछली को हल्के पानी में धीरे धीरे जोरा दे डालें या मछली के टुकड़े दूध में उबालकर एकमेक करके उसे दे सकती हैं। अपने

घर के लिए तैयार की गयी मछली में से आप एक सुना टुकड़ा साफ करके उस दे सकती हैं। मछली देन के पहले आप उसे अंगुलियों से अच्छी तरह मसल लें और यह भी ध्यान रखें कि कोई कीड़ा तो नहीं रह गया है। यदि शिशु को अच्छी लग तो तब के खान में उसे मछली दी जाये। यदि शिशु उसे हाँट है कि वे मछली पसन्द नहीं करते और यदि दी जाती है तो मुँह में अंगुली डाल कर उसे निकाल लते हैं। चर्बीय मछलियाँ अच्छी तरह से हजम नहीं होती हैं और खान में भी अच्छी नहीं लगती हैं।

२११ शिशु हाथ में सम्हाल कर पेसी खाने की चीजें — जैसे ही शिशु छ सप्ताह का हो जाता है, वह हाथ से अथवा अंगुलियों से खान की चीजें उठाने की कोशिश करता है और उन्हें मुँह में रख कर चुगलना भी चाहता है। यदि बार-बार वह उठे लेकर मुँह में रोंध कर भीख भी खता है। यदि आप इस शुभ मन्त्र से लाभ उठावें तो वह साल भर का हात ही नमस्ते में अपने आप खाना खाना सीख लेगा। इसके लिए उसे धीरे धीरे प्रोत्साहन दिया जाये। छ या सात माह के शिशु को आप गरी या गन्ध का टुकड़ा पकड़ा सकती हैं। यदि वह मसुँहों के बीच रख कर चुगलता रहेगा। यह समय दाँत निकलने का होता है इसलिए मसुँहों में बुलाने वाली हैं। यह इन चीजों को मसुँहों के बीच रख कर चुगलना इसलिए भी अधिक पसन्द करता है। मुँह में इनका चाड़ा या अंश गाल में प्रवेश कर उसका गाल में चला जायेगा परन्तु अधिकांश बच्चे हाथों, मुँह, गाल, कानों जिल्लीना और कपड़ों पर ही चिपका रहेगा।

नौ माह का होने पर अब आप उसे कुचली हुई शाक या उज्जी सब्जियाँ देंगी तो उस समय भी वह गन्ध या पत्ता का टुकड़ा मुँह में रख लिया करेगा। वह तेज और नासपाती की पाक भूँ मुँह में रख कर चुगलगा।

२१२ टोम खाना — माया-यस के १ गीत औपत्ता ती और बाद माह के बीच निश्चयन लगत है। उन दिनों गरी घर गया है कि अगर उसे टोम खाना होना मिला दे। यदि वह साल के गन्ध का हाँट पर भी पत्ता ही चीजें लेता रहा तो बड़ा होन पर उसका फलफल करना बड़ा मुश्किल रहेगा। बहुत ने लोग की यह मान्यता है कि यदि तब शिशु के दाँत टग के नए को जात उठे खान का। यही नहीं दूध खान-पान या दूध अथवा मन-पान की दूध पर रहने देना चाहिए। परन्तु यह बात गरी नहीं है। शिशु अपनी दूध चीजें, गरी का टुकड़ा, टोम, फल मसुँहों से चुगल कर आसानी से खान

लेता है। कई शिशुओं की ऐसी चीजों में अधिक रुचि हुआ करती है तो कई शिशु इन्हें उगल दिया करते हैं। इसका कारण ये उन यही हो सकता है कि माता य चीजें खिलाना बहुत ही जल्दी आरम्भ कर लिया जिससे शिशु को इनसे भ्रष्टि हो गयी।

ऐसी ठास चीजें खिलाना शुरू करते समय दो बातों का ध्यान रखना चाहिये। एक तो इन्हें धीरे धीरे गुनगुना चाहिये दूसरे उनके मुँह में जगठा नहीं ठूँसना चाहिये। जब आप उसे परली तब उनकी हुई सब्जी का टुकड़ा देना चाहें तो उसे काँटे से गरीक गरीक गाढ़ लें और फिर थोड़ा थोड़ा करके दें। या फिर इसे आसानी से रुचि न साथ लेने लग जाये तो फिर आप धीरे धीरे गाढ़ना कम कर दीजिये। इसका तरीका यह है कि आप ऐसी उमली हुई सब्जी में से एक टुकड़ा उसके हाथ में थमा दें, वह खुद ही उसे मुँह में डालकर चबाकर लेता रहेगा और चुगलने भी लगगा। कई बार वह इसका आदी नहीं होने से उनका मुँह में यह भर भी जाती है।

इसलिए जैसे ही वह नौ माह का हो जाये आप शाक सब्जियाँ देने का तरीका बदल लें। घर के लागा के लिए तैयार शाक सब्जी में से एक उमला हुआ टुकड़ा उसे थमाती रहें।

यह नहीं हो कि उसके खाने में अभी चीजें डोम ही रहे। दिन में आपको कभी कभी उसे काढ़ थाड़ा तरल चीज खाने को देनी चाहिये।

माँस उसे गरीक थामा किया हुआ और अच्छा तड़ से उमाल कर मलीदे जैसा बना कर देना चाहिये। कई छूटे शिशु ऐसे माँस को पचान नहीं करते जिसे वे चबा नहीं पाते हैं। वे ऐसे टुकड़ों का घण्टा चूसते ही रहते हैं। उहे टुकड़ों का वे निगल नहीं सकते जब कि बड़ा बच्चा आसानी से उन्हें निगल खाता है। यदि माँस के टुकड़े उससे निगले नहीं गये तो वह उबकाइयों लेने लगता है और फिर इन अङ्गुन से बचने के लिए वह माँस को दरते ही मुँह फेर लिया करता है।

परिच्छेद ५९५ में उबकाइयों पर बचा की गयी है।

२१३ साल भर का हो जाय उसके घाद की खुराक — यदि आप इतनी गरी चीजों में से क्या लिया जाये और क्या नहीं, इस दुविधा में झूल रही हो तो आप नीचे दी गयी सूची में से सुविधानुसार उसे दे सकती हैं। इनमें से उसे वे ही चीजें दें जिन्हें वह अधिक पसन्द करता हो।

सुधह का नास्ता — अन्न, अण्डा (पूरा या बवल बर्दी), टोस्ट, दूध।



**दिन का खाना** —शक सन्जियाँ (हरी या पीली) टुकड़ों में, अन्ध या मकई का मूँड आदि, मौस या मछली, दूध या फल ।

**सायंकाल का भोजन** —अन्न (दालिया), फल और दूध ।

**फलों का रस (नारंगी का रस)** —दानों भाजन के बीच के समा अथवा नाश्ते के साथ फलों का रस शिशु का कभी भी दिया जा सकता है । खाने के बाद दोपहर में या सुबह के नाश्ते में आप मक्खन चुपड़ी टोट उसे दे सकती हैं । मक्खन लगे टोट के साथ फलों की फाँके भी आप उसे दे सकती हैं । पके केले, पकी हुई सेब, नासपाती व खुरानी के अलावा दूसरे फल आप उसे अच्छी तरह से कुचला कर दें ।

### भोजन के क्रम व दूध की खुराक में परिवर्तन

**२१४ दस घंटे वाली रात की खुराक कम कुछायी जाये:**—बहुत कुछ शिशु पर ही यह निभर करता है कि उसकी रीन की खुराक क्या कुछायी जाय । ऐसा करते समय दो बातों की ओर ध्यान देना जरूरी है । पहली बात तो यह है कि क्या वह रात को चुपचाप बिना खुराक के सोया रह सकता है ? अगर इसका फैसला इस बात में ही नहीं कर लें कि उसे रात को दस घंटे खुराक देने के लिए राते से जगाना पड़ता है । यदि वह भूला रहता है और आप उसे दस घंटे नहीं जगायेंगी तो यह आधी रात को ही उठ बैठेगा । आप कह सकते हैं कि यह देखें कि क्या आपका ही उसे जगाना पड़ता है, फिर यह देखें कि क्या वह रात को चुपचाप सोया रहता है और बीच में जागता तो नहीं है । यदि वह रात को उठ कर भूख से राने लगता तो आप उसकी खुराक फिर से चालू कर दें और फिर थोड़े दिनों के बाद ऐसा कीजिये ।

यदि आपका शिशु बहुत छूट्टा है, उसका श्वासा भी ठीक नहीं है और धीरे धीरे पतल रहा है तो आप उसकी सायंकाल की व रात की खुराक जारी रखें भले ही वह रात को बिना खुराक के भी रह सकता हो । हम यारे में दूसरी बात यह ध्यान रखने की है कि क्या यह अंगूठा अधिक चूगता है । इसका मतलब तो यह हुआ कि उसे माँ के स्तन-पाश या बोतल के दूध में पूरा उल्लास नहीं मिलता है और उसकी चूगने का इच्छा भी पूरा नहीं हो पायी है । यदि आप ये खुराक भी कम कर देती हैं तो उसको चूगने की क्रिया में और भी पश्चित कर देती हैं । यदि वह अंगूठा चूगता रहता है तो आप अधिक दिनों तक उसकी दस घंटे वाली खुराक जारी रखें । यह जानी हुई बात है कि री

जैसे वह बढ़ा होता जायेगा उससे रात के जागने में कमी होने लगेगी और फिर यदि उसे मुश्किल से जगाया भी गया तो वह एक दो घूँ लेहर फिर सो जायेगा। ऐसी दलाल में चाहे वह अगूठा चूमना हो या नहीं, आप उसकी यह खुराक निश्चिन कर दें। साधारण सी बात तो यह है कि आपका शिशु यदि रात की खुराक के बिना भी आगामी में सो सकता हो और उसमें चूमने की इच्छा न हो तो आप इसे देना रोक दें। संभवतया ऐसी स्थिति तीन से छह माह के बीच के दिनों में होगी। यदि पाँच छह माह का हो जाने पर भी वह रात की खुराक लेना रहे और अगूठा चूमने की भी उसमें टेन हो तो आप इसे अभी जारी रखें। बहुत से शिशु जल्दी ही अपनी खुराक छोड़ देते हैं।

घृत से शिशु अपनी खुराक जल्दी ही छोड़ देते हैं। परन्तु कई ऐसे भी होते हैं जो इसे कई मिनट तक जारी रखते हैं। विशेषतया ऐसे शिशु जैसे ही वे माँ का देखते हैं मचलने लगते हैं। यदि शिशु सात, आठ माह का हो गया है और रात की खुराक लेने की आत्त बनी हुई है तो मेरा सुझाव यह है कि इसे छोड़ा दिया जाय। इस उम्र में उसे रात के लिए किसी भी खुराक की जरूरत नहीं रहनी है। यदि दिन को वह पूरी खुराक ले और उसका शारीरिक विकास भी संतोषजनक हो तो चाहे रात को वह मचलने ही क्यों न लगे खुराक न दें। आप उसे बीस या तीस मिनट तक मचलने दीजिये। (आप उसके पास न जायें और यह देखें कि क्या वह फिर से सो जाता है।) जब आप उसकी यह दस घंटे वाली रात की खुराक छोड़ा लें तो इसकी मात्रा दिन में दी जाने वाली खुराकों में मिला लें। इस तरह एक घंटे ल में अब साढ़े सात और आठ मिनट तक बढ़ाया जाय। यदि शिशु अपनी नियमित खुराक पाँच या छह और से अधिक नहीं लेना है तो आप उसे अधिक लेने के लिए भी मजबूर न करें। यदि वह संतुष्ट रहता हो तो दिन भर के ये चौबीस और कम नहीं होते।

२१५ यदि तीन या छह महीने के बीच में शिशु खुराक कम लेने लगे तो तब क्या किया जाये — आरम्भ में शिशु दो माह तक अपनी खुराक अधिक लेना पसन्द करता है, फिर वह इसमें कमी कर देता है या उसकी भूख घट जाती है। यह एक ऐसा समय है जब कि उसका वजन भी अधिक नहीं बढ़ता है। आरम्भ के तीन माह में वह औसतन प्रतिमाह दो पौंड तक वजन बढ़ाता है। छह माह के बाद उसका वजन हर माह लगभग एक पौंड बढ़ता है। यदि ऐसी बढ़िश नहीं रही तो वह पर्याप्त बन सकता है। इन दिनों उसे दौत

निकलने के कारण भी परेशानी गहती है। कोई कोई शिशु अपनी खुगक में बहुत कमी कर लेता है और ठास भोजन व दूध की मात्रा भी घटा लेता है।

यदि आपको शिशु की भूख घट गयी है तो आप उसे अधिक बिलाने की मनधूर न करें। आप इस मामले में दो कदम उठा सकती हैं। पहले परत आप उसकी खुगक में से शक्कर की मात्रा कम कीजिये (परिच्छद २१६)। शुरू में उसे शक्कर इसलिए अधिक देनी पड़ती थी कि उस शक्कर से अधिक पोषणसत्त्व मिलते थे और ऐसा देना भी जरूरी था क्योंकि उसका दूध भी पूरा नहीं हो पाता था। यदि वह दिन को ठास भोजन तीन बार अगली तरह ले ले तो फिर इसकी काइ ज़रूरत नहीं रहती। वास्तव में शिशु खुगक में मिठास को पसन्द करते हुए फीकी चीज लेना पसन्द नहीं करता है। दूसरा कदम आप यह उठाये कि दिन की चार खुगक (छु—दस—दो—छु) का घटाकर तीन खुगक कर दें (सात—बारह—पांच घंटे), भले ही वह शाम का भोजन लेता हो अथवा न लेता हो (परिच्छद २१७)।

इसके बाद भी यदि उसकी भूख नहीं बढ़ती हो तो उसे शक्कर को बताने। इससे आपको यह विश्वास हो जायेगा कि वैसे वह ठीक रहता है।

२१६ खुगक में से शक्कर कम हटा दी जाये — चार और नौ माह के बीच आप उसकी खुगक में से शक्कर थोड़ी माह का कम करने लगें। आप कब इसे पूरी तरह न कर दें बहुत जुद्ध उसका खुगक पर निर्भर करता है। यदि चार पांच या छह माह में उस खुगक कि स भूख न लग तो खुगक में से शक्कर कम करें। दूसरी चार घंटे ऐसा शिशु है जिसे भोजन से पूरा संतोष नहीं मिल पाता है तथा वह अपनी खुगक में समय के पहले ही जाग उठता है तो उसकी खुगक में शक्कर उतनी ही मात्रा में सात आठ माह तक बर्ती रहने दें।

शक्कर को इस तरह घटाये कि उस से मान्य नहीं पड़े कि उसकी खुगक का स्वाद बदल गया है। आप रोजाना चौथाई चम्मच कम करती हैं और फिर निरुल ही कर दें।

२१७ शिशुओं को दिन में तीन खुगक पार गना जाये:—यह सभी संभव है जब आपका शिशु इसका निष्ठ तीव्र हो। कभी कभी चार माह के बाद इस माह के बीच कभी भी उठाया जा सकता है। दिन में उस खुगक देना वह माह है कि उसके भोजन के बीच पांच घंटे का अंतर रह जाय। यदि शिशु चार घंटे के बाद ही भूख में निभरिना उठता चारों घंटे अधिक

महीनों का ही क्यों न हो हम यह कह सकते हैं कि वह अभी हमके लिए तैयार नहीं है। यदि वह सुबह छः बजे ही अपनी पहली खुराक ले लेता है तो दिन में तीन खुराक देने जैसा प्रश्न ही नहीं पैदा होता है।

इसके विपरीत कभी कभी शिशु खुद चलाकर दिन में तीन खुराक के लिए देता है। तब उसकी माँ यह कहती है, “ऐसी हालत में वह मजे से दूसरी चीज़ें तो खा लेता है परन्तु दूध कम पीता है।” यदि वह अपनी पहली खुराक छः बजे लेता है तथा दस बजे वाली खुराक में से कुछ छोड़ देता है तो वह दस बजे वाली खुराक पूरी ले लेगा और छः बजे वाली में से कुछ छोड़ देगा। यह बात बताती है कि उमरे दिन में तीन बार खुराक दी जाय जिससे कि उसे अपनी खुराक के समय खुलकर भूख लग सके। यदि आप यह नहीं करेंगी तो आपका लिए उस खुराक देना भी एक समस्या बन जायेगी।

यदि शिशु अगूठा अधिक चूना करता है और हर चाँचे घण्टे खुराक के लिए मचलता है तो उसकी एक खुराक अभी नहीं पच कर वाद में पच करनी चाहिये। कभी कभी ऐसा भी होता है कि शिशु दिन की चार-चार घण्टे के बाद खुराक के लिए तैयार न रह कर रात की दस बजे वाली खुराक के समय जाग कर अपनी खुराक लिया करता है। यह कोई बिकट समस्या जैसी बात नहीं है। आप शिशु की ज़रूरतों को ध्यान में रखते हुए उसकी खुराक के क्रम की व्यवस्था करें। दिन को आप तीन बार खुराक द और रात की खुराक तब तक जारी रखें जब तक कि वह इसके बिना सा नहीं सके।

कभी कभी एक दूसरी ही समस्या सामने आती है। एक शिशु मानों अपनी चार घण्टों की खुराक से ऊब कर बीच की खुराक पूरी नहीं लेता है परन्तु सुबह छः बजे जागकर बराभूख से मचलने लगता है। यदि ऐसी बात है तो सभ्ये अच्छा तरीका यह है कि उसे सुबह जागते ही स्तन पान या उसकी खुराक दें और कुछ देर के बाद उसे अन्न व फल—जैसी सुविधा है—सात और आठ बजे के बीच में दें। वह अपनी दूसरी खुराक नोपहर के आसपास लेगा। यदि परिवार के दूसरे लोग भी सुबह 3 बजे नाश्ता करते हों तो उस समय शिशु को देना अवसरता नहीं है। कभी शिशु ऐसा करते हैं जिन्हें नारंगी के रस से ही तसल्ली हो जाती है। बाद में नारंग के समय वह दूसरी चीज़ों के साथ अपनी खुराक का दूध भी ले लेता है। दूसरी बात यह है कि माँ को भी अपनी सुविधा देखनी चाहिये। यदि वह सुबह काम में लगी हुई हो और शिशु चार घण्टे से ज्यादा ठहर सकता हो चाहे वह भूखा ही

क्यों न हो जाये तो ऐसी मा अग्ने शिशु को तीन घण्टे की स्वाभाविक खुराक पर खाना चाहगी और उसे यह काना ही चाहिये, परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि ऐसा शिशु कहीं अगूठा तो नहीं चूना करता है। इसमें अतिरिक्त कई माताओं का यह कहना है कि उन्हें शिशुओं को चार खुराक देन में अधिक सुविधा रहती है अनिश्चित त्तिन में तीन खुराक के। कोई कारण नहीं है कि जत्र अधिकांश शिशु चार घण्टे के क्रम से रह सकते हैं तो इन्ह भी क्यों नहीं रखा जा सकता है। दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि ऐसी स्थिति में खुराक के क्रम में किसी तरह के फेरफार से भी काइ लाभ नहीं होगा। यह बहुत कुछ अपनी सुविधा और शिशु की अरनी हालत पर निर्भर करता है। आपको यह देखना चाहिये कि कौनसा समय आपके लिए सुविधानमक रहेगा और कैसे शिशु को भी उसके अनुकूल रखा जाये।

तीन घण्टे की खुराक में शिशु को भोजन कम देना चाहिये यह बहुत कुछ परिवार के लोगों के भोजन के समय और थोड़ा बहुत शिशु की भूख पर भी निर्भर करता है। सुनइ उसे सात या आठ बजे के बीच नाश्ता देना चाहिये। यदि शिशु इसके लिए तैयार हो तो उसे कुछ देर बाद में भी दिया जा सकता है। उसे आप अन्न और फल दें। (यदि भूख कम हो तो दोनों में से एक ही चीज दें।) नाश्ते में उसे दूध और जमीर देना चाहिये। भोजन के समय तक उसे बीच में भी भूख सता सकती है इसलिए आप उसे दो और नाश्ती का रस दे सकती हैं। यदि उसे नाश्ती का रस ठीक न लगे तो अन्ननास, बामुन या टमाटर का रस दे सकती हैं। यदि भूख बराबर न हो तो आप उसे टोस्ट या ऐसी ही चीज पकड़ा दें।

दिन का खाना लगभग बारह बजे देना चाहिये। कई शिशुओं को यह खाना ग्यारह बजे देना पड़ता है। इस समय के खाने में हरी पीला सब्जियाँ, आलू, मींस व दूध रहता है। आलू उस सब देना चाहिये जब वह दूध की तीन खुराक लेता हो। आलू उसे इसलिये भी दिया जाता है कि सायंकाल तक उसे जल्दी ही भूख नहीं लग आये। आपको इन सब बातों का लेकर परेशान नहीं होना चाहिये कि शिशु कम भूखा रहने लगा है। यदि उसके लिए यह समय सुविधाजनक हो अथवा उसका पेट जल्दी ही भर जाता हो तो दिन के खाने में फल और पकवान दिये जा सकते हैं। शिशु को दिन में दो खुराक देने चाहिये। यदि वह अपने आसानी से इजम कर ले तो आप खुराक दे सकती हैं।

सामान्य के समय

यदि उसे

लगा तो

आप नारंगी या फलों का रस दो औंस तक दे सकती हैं। मा कभी कभी यह कहती है कि शुरु के महीना में ऐसा करना ठीक रहता है। इसके बाद तो शिशु का नाश्ता, खाना व रात का भोजन व्यवस्थित हो जाता है। कभी कभी उसे दिन को तीन बजे स्तनपान या दूध देना पड़ता है। इस तरह से यह क्रम चार घण्टे की खुराक की तरह हो जाता है चाहे वह तीन बजे की खुराक में थोड़ा बहुत ही ले पाये। इस क्रम से शिशु छ बजे वाली खुराक पूरी ले लेगा। शिशु तीन बजे की खुराक तभी लेगा जब उसे रात की खुराक देर से मिलती हो या उसे तेज भूख लगती हो। सामान्यतः सुबह और सायंकाल के खाने के बीच के समय में दूध नहीं देना चाहिये। यह पेट में पड़ा रहता है और शिशु को हजम करने का समय नहीं मिल पाता है, इससे दूसरी खुराक के समय भूख नहीं रहती है।

आम तौर पर शाम का खाना पाँच और छ बजे के बीच देना चाहिये जब कि यह तीन खुराक का क्रम पर हो। यदि दिन का भोजन बारह बजे हो तो बहुत से शिशु पांच बजे के बाद भूख बढ़ाश्त नहीं कर सकते और कई तो इससे भी पहले भूख से परेशान होने लगते हैं। शाम के भोजन में अन्न, फल और दूध दिया जा सकता है।

जब शिशु दिन को तीन बार ही खुराक लेता हो और पहले की अपेक्षा कम खाता हो (संभवतया उसे कम खाने या पहले जितनी ही खुराक लेने की इच्छा रहती है) तो बीच बीच में उसके मुँह में थोड़ा बहुत दूध टपका दें। वे चौबीस औंस तक खुशी खुशी ले लेते हैं। परन्तु आपका शिशु यदि किसी कारणवश दस आस ही दूध ले पाता है तो आप उसे इतना ही दीजिये।

**२१८ खुराक और दौतलों को उबालना (जन्तुरहित करना)** कब बद किया जा सकता है — इस सवाल का जवाब ऐसी कई बातों पर निर्भर करता है जिनके बारे में एक बार डाक्टर से सलाह लेनी जरूरी होता है। यदि आप कभीकदाच ही डाक्टर से मिल पाती हैं तो इसके लिए उसकी राय लेना जरूरी है। परन्तु उन महिलाओं के लिए जो डाक्टर से सहायता नहीं ले सकती हैं नीचे कुछ सुझाव दिये गये हैं।

दौतल और खुराक का कीटाणुरहित करने लिए उबालना जरूरी है जबकि इसमें दूध और पानी मिला रहता है और पूरे दिन भर रखा जाता है। (१) पानी में खतरनाक कीटाणु हो सकते हैं (यदि पानी जानकार जगह से नहीं लाया गया है तो)। (२) खुराक तैयार करने में कीटाणु घुस सकते हैं।

अभी तक मुझे इस बात के सबूत नहीं मिले हैं कि शिशु को पेस्यूराइज्ड दूध में दूधरा स्वाद मिलता है या उसे वह अच्छा नहीं लगता है। परन्तु इतने पर भी मैं किसी भी माँ को इसके लिए राज़ी नहीं कर सका। जो भी हो, डाक्टरों चिकित्सा के अनुसार ऐसा कोई कारण नहीं है जिससे बच्चे का दूध बहता जाय। इसलिए जब तक आपकी इच्छा हो आप उसे दिव्य के (कुछ लुरक) दूध पर ही रहें।

## बोतल छुड़वा कर प्याले से दूध देना

### बोतल छोड़ने की तैयारी

२२२ पाँच माह का होते ही प्याले से दूध की चुस्की लेना — जैसे ही आपका शिशु पाँच माह का हो जाये आप उस राज़ाना प्याले से दूध की कुछ बूँदे अपने आप उसके मुँह में टपकाने दीजिये। आप उसे एकत्र ही तो बोतल छुड़वा कर प्याले से दूध पिलाने की कोशिश तो करने ही नहीं आ रही हैं। आप तो उसे इसके लिए तैयार कर रही हैं, क्योंकि यह एक ऐसा समय है जब उसकी निश्चित धारणाएँ नहीं बनी रहनी हैं कि यह यह सोच सके कि दूध प्याले में भी आता है। यदि आप उसके नौ या दस माह के होने तक रुकी रही और फिर यदि आपने उसे प्याले में दूध दिया तो वह मुँह फेर लेगा अथवा यह समझने में लाचार रहेगा कि प्याला क्यों लिया जा रहा है।

राज़ाना एक बार आधा औंस दूध प्याले या गिलास में डँडलें। यह एक बार में एक से ज़रादा चुस्की नहीं लेगा और उसके मुँह में भी अधिक नहीं जायेगा परन्तु उसे इसमें थोड़ा आनन्द जरूर आयेगा।

यदि वह माँ का दूध पीता रहा हो तो आप पेस्यूराइज्ड दूध की बोतल से हिलाकर आधा औंस दूध प्याले में टपकायें। यह जरूरी नहीं है कि आप इसे उबानें ही (यदि पेस्यूराइज्ड न हो तो उबालना जरूरी है), फिर जैसा उसका हाज़र कर दें।

२२३ नारंगी का रस प्याले से पिलाने का मतलब घोटल

सुडवाना नहीं —आप अब तक शिशु को गिलास या प्याले से संतरे का रस देने लगी होंगी। यदि नहीं तो आप शुरू कर दें। परंतु यह बात याद रखनी चाहिये कि प्याले से नारंगी का रस लेते रहने के कारण शिशु यह नहीं समझ लेगा कि दूध भी प्याले से आ सकता है।

२२४ शिशु को प्याला पसन्द करने में मदद दें —जब शिशु छ महीने का हो जाता है और हर एक चीज को उठा कर मुँह में रखने लगता है तो उसे आप छाना सा सफ़ा प्याला थमा दीजिये जिसे वह उठा सकता हो और जिससे पी सकता हो। जब वह ऐसा ठीक दग से करने लग जाय तब आप उसके प्याले में कुछ बूँटे दूध का टपका दें। जैसे जैसे वह इसे ठीक से समझने लग जाये दूध का मात्रा बढ़ाने लग। यदि वह छ और आठ महीने में ही प्याला पकड़ कर मुँह से लगाना सीख गया तो ९ या दस माह का होने पर यह प्याले से दूध पीने में शायद ही आनाकानी करेगा। यदि कुछ दिनों के लिए वह ऐसा करना बंद कर दे तो आप भी अपनी इस लालसा को रोकी रहें कि उसे फिर से बार बार प्याला थमाया जाय। यदि आप ऐसा करेंगी तो संभव है कि वह अधिक जिद्दी हो जायेगा। शुरू के महीने में यह बात ध्यान रखने की है कि एक बार में शिशु केवल एकाध घूँट ही प्याले से ले पाता है। बहुत से शिशु जब तक वे एक या बेट साल के नहीं हो जाते प्याले से दो तीन घूँट इकट्ठे नहीं ले सकते हैं।

एक और दो साल की उम्र का शिशु जिसे बार बार एक ही प्याले से पीते पीते रीस या ऊन पना हो गयी हो, वह नया प्याला पाते ही दिल उठता है। यदि गम दूध के बजाय उसे ठंडा दूध भी पिया जाय तो बड़ बार उसकी पुरानी धारणाएँ भी भूल जाती हैं। (यदि आपका डाक्टर इसे ठीक समझे तो) उसके दूध में रंग या स्वाद की चीजें मिलाने से भी बच्चा उसे पसन्द करने लगता है। कई माताओं की यह राय है कि दूध में मकई मिलाकर देने से भी बच्चा उसे पसन्द करके पीता है। धीरे धीरे बाद में मकई हटायी जा सकती है।

२२५ कई शिशु जल्दी ही चोटल छोड़ने को तैयार ओर कई नहीं —जिस शिशु को माँ के स्तनों या बोतला से पूरा चूसने को मिल पाया है ता वह सात या आठ माह का होते ही चोटल छोड़ कर प्याले से दूध पीने को तैयार रहता है। उसकी माँ कहती है, “वह अब चोटल से तग आ चुका है, वह काफी खुराक छोड़ देता है और चूसनी को अगुली में पकड़ कर खेल



करने लगता है। (स्तनों को भी वह अधिक देर तक चिंचोड़ता नहीं रहता है।) जब मैं उसे प्याले में दूध देती हूँ तो वह बड़ी उतावली से ले लेता है।" निम्न शिशु में ऐसे लक्षण हों, मेरी राय में उसे अब धीरे धीरे बोतल छुड़ा कर पाल की ओर आने देना चाहिये।

ठीक इसक विपरीत दूसरे दग का शिशु होता है जिसे चुस्की लेते रहना ज्यादा पसन्द है। (ऐसे शिशु का स्नान अंगूठा चूसने की ओर अधिक होता जाना है।) ऐसे शिशु के ८ या १० माह के हो जाने पर उसकी माँ डाक्टर को कहती है, "डाक्टर! वह अभी भी अपनी बातल को कितना पसन्द करता है! जब उसे ठोस भोजन भी दिया जाता है तो वह टक्की लगा कर बातल को देपता रहता है। जब खुगक देने का समय आता है वह जल्दी से बोतल उतावली से ले लेता है। जब तक वह लेता रहता है, उसे प्यार से थपथपाता रहता है और मन ही मन खुश होता है। वह हमेशा उसकी आगिरी बूँद तक निचोड़ कर पी लेता है। प्याले में दूध दिये जाने पर वह उसे ऋद्धे ही ॥ देह में दगता है। कभी कभी तो वह उसे छूना भी पसन्द नहीं करता है और कभी कभी एक या दो घूँट ले लिये ता ठीक, फिर बेचैनी से उसे दूर फेंक देता है।"

### १. वामे धीमे छुड़ाये

२२६ उसे अपने मन से चढ़ने दें आप तो उसका अनुकरण करें — मान लीजिये आपने अपने शिशु का पाँच माह का हाते ही प्याले से दूध की चुस्की लेना सिखाया है। अब वह आठ या नौ माह का हो जाये तो आप खुद ही अपने स वह सवाल पूछें कि क्या वह अब इसक लिए तैयार है? यदि वह निनोन्नि बोतल से ऊँच कर गिलास से दूध लेने लगे तो आप इसकी माना बढ़ाती जाय। उसकी खुगक लेने क समय आप सग ही उसे साथ साथ प्याला भी द। इससे बातल में दिना दिन माना घटती रहेगी। आप पहले उस समय की बातल छुड़ाये जिसमें उसकी सबसे कम रुचि हो (मंभरतया नाश्ते या न्पाद के समय)। यदि वह प्याले में नीने में और रुचि िलाये तो अगले सताह वह दूसरा बोतल भी छोड़ देगा। इसका घाँ तीमरी भी। बहुत से शिशु अपनी गत की बोतल लेना अधिक पसन्द करते हैं और वे उसे जल्दी नहीं छोड़ पाते हैं। कई शिशु सुबह के नाश्ते की बातल अधिक पसन्द करते हैं और वे इसे बहुत धीरे धीरे छोड़ पाते हैं।

बोतल छोड़ने की इच्छा राजाना घटती ही नहीं रहती है। यदि दाँतो में

कुलन हो या सर्दी हो तो शिशु कुछ दिन के लिए चोतल से दूध लेना अधिक पसन्द करेगा। आप उसकी जरूरत देखते हुए ऐसा ही कीजिये। चोतल छोड़ने की जैसी रुचि उसमें पहले थी वह ठीक हाते ही वापिस ऐसी ही रुचि दिवायेगा।

२२७ चोतल छोड़ते हुए हिचकिचाने वाला शिशु — मान लीजिये कि आपका शिशु दूध ही दग का है। पाचवे महीने में वह रोबाना प्याले में याहा मा दूध (चुस्की) ले लेता है। ९ महीने के हा जाने पर भी कुछ अधिक लेने में बजाय वह इसमें भी आनामानी करने लगता है। कभी कभी वह मन से ही प्याल से एक आध चुस्की ल लेता है और बचैनी से उसे फक देता है। शिशु कभी कभी बहाना भी करता है मानो प्याला किसलिए है। यदि उसकी मा प्याला सगहले रहनी है तो वह मुस्कराता हुआ भोला बनकर अपने होठों पर से ही दूध नीचे का वह जाने देता है, या कभी कभी वह प्याले को होठों पर लगाने ही नहीं देता है। ऐसा शिशु जो ९ या १० माह का हो जाने पर भी प्याले का पसन्द नहीं करता है उसकी रुचि अभी चोतल में ही है। उसका अभी पुड़ाना संभर नहीं है, चोतल छोड़ने की उसकी जरा भी रुचि नहीं है। उसे ऐसे ही रहने दीजिये। एक प्याला जिसे वह सगहल सकता है उसने मामने रख दिया कीजिये इस उम्मीद कि वह इसे लगा ही। यदि वह एक ही घूंट लेता है तो आप उसे दूसरी घूंट देने की जरूरत नहीं मत कीजिये। यह सब इस तरह से कीजिये, मानो इससे कहीं किसी तरह फक ही नहीं पड़ता हो।

साढ़ माह के होने तक वह कुछ पसीजेगा परंतु यह भी अधिक समय है कि वह षेढ़ साल या इससे भी अधिक दिन तक प्याले से दूध पीने को तैयार नहीं हो। यदि आप इस सारे मामले को गंभीर मान लेंगी तो आप तो परेशान होगी ही, शिशु भी परेशान हो जायेगा और नानीजा कुछ भी नहीं निरलेगा। आप इसे बिल्कुल ही चित्त से हटा दीजिये। यह भी भूल जाइये कि पहासिन के शिशु ने कम चोतल ओह कर प्याला उठा लिया था। आप अपने मन में यह वल्लना कीजिये कि एक बहुत बड़ा राक्षस है जिसने आपकी काबू में कर रखा है, वह यदि आपकी छाया की प्याली को उठाकर फेंक दे और बड़े लोटे से आपका गर्म पानी पिलाये तो आपका कैसा लगेगा। यदि आप उससे जूझने लगगी तो वह अगर जल्दी ही चोतल छोड़ने वाला होगा तो और भी अधिक दिन लगायगा और संभवतया वह कुछ महीनों

अथवा वर्षों तक गिलास से दूध ही पीना नहीं चाहेगा। कई बार बोटल छुड़ाने की समस्या के साथ साथ ही शिशु को पिलाने पिलाने की समस्या आरम्भ होती है और इसी तरह एक साथ उसके सभी व्यापार व विकास पर असर डालने वाली समस्याएँ बनती चली आती हैं।

यदि ऐसा ही शर्मा तबियत का बालक प्याले से थोड़ा थोड़ा दूध लेना शुरू करे तो भी आपको यही चाहिये कि आप पूरी सत्र से काम लें क्योंकि बोटल को पूरी तरह छोड़ने में अभी उसे कई महीने लगेंगे। अधिकतर यह सुझाव रात के समय या रात के भोजन के समय दी जाने वाली बोटल को लेकर होता है। दिन का यह समय ऐसा होता है जब बहुत से शिशु और बच्चे आराम व सैन पहुँचाने वाली अपनी पुगनी चीबों से ही चिपटे रहते हैं। बहुत से देर से छोड़ने वालों में कुछ ऐसे भी होते हैं जो दो साल के हो जाने पर भी सोते समय अपनी बोटल चाहते हैं। मेरी राय में इसे देखते में किसी तरह का नुकसान भी नहीं है।

२२८ 'मा' के कारण भी कभी कभी बोटल छोड़ने में देरी — अभी तक मैं आपको जबरदस्ती शिशु से बोटल छुड़वाने—वह जिसे लेने के लिए अकुलाता है उसे हटा लेना और उसकी ओर प्याला द्या देना जिसे देख कर ही वह मुँह पर लेता है—के बारे में बता रहा था। परन्तु अब मैं ऐसे शिशु के बारे में बता रहा हूँ जिसे बहरत से ज्यादा दिनों तक बोटल पर ही रखा जाता है। कभी कभी मा यह सोचने लगती है कि उसका शिशु बोटल से अधिक दूध पीता है, जबकि प्याले से वह कुछ घूँट ही ले पाता है। यदि हम यह मान लें कि ९ माह का बालक पर वह सुझाव प्याले से ६ औंस, ६ औंस दोपहर को और चार औंस रात को लेता है और उसे बोटल का विशेष चान नहीं रहने पर भी मा यदि भोजन के बाद ही उसे बोटल दाना देती है तो वह दो चार औंस ले सकता है। मेरी राय में आठ माह से बड़ा शिशु यदि दिन भर में १६ औंस दूध ले लेता हो और बोटल के लिए यदि मजबूत हो तो उसे बोटल फिर सत्र के लिए ही नहीं दी जाय तो अच्छा है। यदि उसकी बोटल जारी रखी गयी तो उस माह से लेकर छेठ साल की उम्र में शर्मा का स्वभाव हो जाने पर बोटल छुड़ाना मुश्किल है।

यदि दूसरे साल भी मा बच्चे के अगूठा चूबने पर बोटल का उपयोग कर रही है तो इससे कारण एक दूसरी ही समस्या उठ सकती होती है। अब कभी भी उसका बच्चा दिन में ज़रूरी से रहने लगता है या रात में आगता है तो

यह 'दया माया' वाली मा उसके लिए दूसरी बोतल तैयार कर देती है। इस तरह वह बच्चा २४ घण्टों में ८ बोतल यानी ४८ औंस दूध ले लेता है। इतना ले लेने के बाद उसे दूसरे भोजन के लिए भूख नहीं रहती है और फिर इसके कारण उसे स्तन नहीं बनने का भयंकर राग (एनिमिया) हो जाता है। (दूध में वास्तव में आयरन (लोह तत्व) नहीं होता है।)

पोषण व पाचन के हिसाब से यह जरूरी है कि एक बच्चा दिन भर में ४० औंस से अधिक दूध नहीं ले और भावनात्मक दृष्टिकोण से उसे यह भी महसूस होना चाहिये कि उसकी मा उसे बचपन से निकाल बड़े होने का उत्साह दिला रही है। इसकी पूर्ति के लिए एक महत्व का मार्ग तो यह है कि मा जैसे ही अपने बच्चे को इसके योग्य पाये, धीरे धीरे करके बोतल की आदत छुड़ा दे। पहले एक छुड़ाये, फिर उसके बाद दूसरी, फिर तीसरी इस तरह वह बोतल के बजाय प्याले से दूध लेने लगे।

## दैनिक परिचर्या

### नहलाना

२२९ भोजन के पहिले नहलाना —शुरु के महीनों में दस बजे दिन की खुराक पिलाने के पहिले शिशु को नहलाना आरामदायक है। नहलाने के पहिले उसका पेट पाली रहना चाहिये। भोजन के बाद उसे न नहलायें क्योंकि आप चाहेंगी कि पेट भरने के बाद उसे सुला दिया जाय। यदि पिता भी चाहे तो शाम को या सुबह ६ बजे या दस बजे के समय से पूरा उसको नहलाने का आनन्द उठा सकता है। जैसे जैसे वह दिन में तीन खुराक लेने लगता है आप नहाने के समय दिन के भोजन या सायंकाल के भोजन के पूरा कमी भी उसको नहला सकती हैं, यदि बच्चा बड़ा हो गया है और सुबह के भोजन के लिये बाट देस सकता है या बाट में जगा रह सकता है तो आप उसे भोजन के बाद नहलायें जबकि वह अपना भोजन जल्दी कर लेता हो। नहाने के पहिले आप उसे संतरे का रस दे सकती हैं, इससे उसे भूख भी नहीं सतायेगी।

उसको आप ऐसे कमरे में नहलायें जो थोड़ा बहुत गम हो। इसके लिए खोदपर अच्छा रहेगा।

२३० स्पन्ज से नहलाना — आप यदि पसन्द करती हो तो शिशु को स्पन्ज से नहला सकती हैं। आजकल यह रिवाज बन गया है कि प्रतिदिन शिशु को टब या स्पन्ज से नहलाया जाय, परन्तु यह जरूरी नहीं है। सर्दी व मौसम में सप्ताह में एक या दो बार नहलाना चाहिये व यह ध्यान रखने की बात है कि उसने पोतड़े पहनाने की जगह व मुँह का साफ रखा जाय। उन दिनों जब आप शिशु को पूरी तरह नहीं नहलाती हैं तो स्पन्ज से उसके हाथ पैरों को साफ करें। शुरू शुरू में अनुभवहीन माताओं के लिए उसको टब में नहलाने का काम थोड़ी तरह से डरा देने वाला है क्योंकि साबुन लगा देने के बाद शिशु बहुत ही चिकना, फिसलने वाला व असहाय-मा हो जाता है। शुरू में टब में नहलाने पर शिशु भी घबड़ाने लगता है क्योंकि उसे वहाँ किसी तरह का सहारा नहीं मिल पाता है। आप कुछ सप्ताहों तक उसे बैगल स्पन्ज से नहलाती रहें और जब तक आपका और उसका गानों का डर दूर न हो जाये तब तक यही क्रम जारी रखें। भले ही इसे कई महीनों तक क्यों न जारी रखना पड़े। आप चाहें तो उसको टब में तभी नहलायें जब वह बैठने लग जाय। यह सलाह भी ध्यान देने की है कि जब तक शिशु की नाभी ठीक न हो जाय तब तक उसे टब में न नहलाया जाय।

आप चाहें तो शिशु को किसी मेज या अपनी गोदी में ही स्पन्ज से नहला सकती हैं, नहलाते समय आपको उसके लिए नीचे लगाने की मोमजागे की जरूरत पड़ेगी, यदि आप मेज या सख्त चमड़े पर बच्चे को नहला रही हैं तो उसने नीचे आप कोई मोटा तखिया या कपड़ा या रजई बगल में रखें जिससे वह इधर उधर छुटक न सके। (शुरू में नये शिशु छुटकने पड़ने पर बुरी तरह घबड़ा जात हैं) चेहरे और खापड़ी का गरम पानी और कपड़े से अच्छी तरह धोइये (सिर पर सप्ताह में एक या दो बार साबुन लगाना चाहिये) नहाने के कपड़े पर साबुन लगा कर हलके हाथों से इसे उसके शरीर पर लगाइये। आप यह साबुन कपड़े व बजाय अपने हाथों से भी लगा सकती हैं। इसके बाद कपड़े का निचड़ा कर दो बार इस साबुन को साफ कर लीजियेगा, नहलाते समय धूल व झाँसिलवटें पड़ती हैं उस साफ करने का पूरा ध्यान रखें।

२३१ टब में नहलाना — टब में नहलाने के पहिले आर यह सारा

सामान उठा कर नजदीक रख ल जिसकी आपको जरूरत पड़ती हो। मान लो कि आप तौलिया लाना भूल गयी हैं ता जगल में भीगत हुए शिशु को उठाये उठाये आपने उसकी तलाश में जाना पड़ेगा। अपनी कलाई की घड़ी उतार दीजिये। अपने कपड़ों का भीगने से बचाने के लिए कोई लमड़ा या चोगा डाल दीजियेगा।

ये चीजें अपने पास रखें — साबुन (हलका नहाने का साबुन), नहलाने का कपड़ा (स्वच्छ), नाक और कान साफ करने के लिए रुई, तेल और पाउडर, कुत्ता, पतई पिन व गद्दा। शिशु को गहरे बदन या नहाने के टब, सिंक अथवा नाल में नहलाया जा सकता है। नहान के जो ग्व होते हैं उनमें शिशु को नहलाते समय मा की टांगों और कमर पर अधिक जोर पड़ता है। क माताएँ शिशुओं के नहलाने के लिए ऊँचे पायों पर टैंग बंधे के टब को पसंद करती हैं, परन्तु इसकी रखने के लिये अच्छी जगह चाहिये। अग्नी सुविधा के अनुसार आप किसी मेज या शुगर चौसी पर छुटा सा ग्व रख लें। यदि रसोई के सिंक में नहलायें तो आप किसी ऊँच स्टूल का सहारा ले ल। आप उस पर बैठ भी सकती हैं। पानी उतना ही गरम होना चाहिये जितना शरीर का तापमान है (९०° से १००°)। अनुभवहीन माताओं के लिए पानी का तापमान नापने का थर्मामीटर काम दे सकता है। वैसे इसकी कोई ज़रूरत नहीं। अपनी कोहनी या कलाई से पानी का छूकर आप उसकी गर्मी या ठंडक का पता चला सकती हैं। यह इतना ही गरम होना चाहिये जितना आप आगम से सहन कर सकती हैं। पहले आप टब में थोड़ा ही पानी लीजिये, बाँ में जब शिशु को अच्छी तरह संभाल सकें तब ज्यादा पानी लें। धातु के बने हुए ये टब बहुत कम फिसलने वाले होते हैं। आप इनमें एक दो बार कपड़े का डुकड़ा फिरो दिया करें। शिशु को इस तरह उठायें कि उसका सिर आपने एक हाथ की कलाई पर रह और उस हाथ की अंगुलियों से उसे बगल में से अच्छी तरह पकड़े रह। पहले आप भीग कपड़े से मुँह धायें उसके बाद सिर, परन्तु साबुन काम में न ल। उसके सर पर सप्ताह में एक या दो बार ही साबुन लगाने की जरूरत है। भीग हुए कपड़े से उसके सिर पर लगे साबुन के झागा को दो बार साफ कीजिये। यदि नहलान का कपड़ा बहुत ही भीगा होगा तो साबुन का पानी उसकी आँखों में जा सकता है और इससे जलन होगी। (कुछ इस तरह के सेम्पू बाजार में मिलते हैं जो आँखों में लगने पर जलन नहीं पैदा करते।) इसके बाद आप उसके बदन पर, हाथ और

पैरों पर नहलाने के बपड़े या हाथ से धीरे धीरे साबुन लगायें। (जब कि आरम्भ एक हाथ घिरा हुआ है तो कपड़े की बजाय हाथ से साबुन लगाना अच्छा है।)



आपका हाथ उसकी पाँह के नीचे और कलाई सिर को साहरा देनी रहे।

यदि आपको पहले पहल यह डर लगता हो कि शिशु कहीं पानी में न गिर जाये तो आप उसके या तो मेज पर या अपनी गोदी में ही साबुन मल सकती हैं, उसके बाद दोनों हाथों से संभाल कर पकड़ कर आप उसे टब में भीगो कर नहला सकती हैं। उसका शरीर मुगाने के लिए आप गुदगुना रोएदार तीलियाँ काम में लीजिये। इसे आप ब न पर रगड़िये मत, धीरे धीरे पानी को साविये। यदि आपने उसके नाभी के घाव सूखने के पहिले ही नहलाना शुरू कर दिया है तो आपको यह चाहिये कि नहलाने के बाद उसे साफ रुई से अच्छी तरह सुखा लें। बहुत से शिशु कुछ सप्ताह के अनुभव के बाद ही नहाने में बड़ा आनन्द लेने लगते हैं इसलिए छन्दसाजी न करनी चाहिये, उसे अच्छी तरह नहलायें और साय साय उसे भी नहाते व आनन्द लेने दीजिये।

२३२ कान, आँख, नाक, मुँह और नाखून —आरम्भ केवल

कान के बाहरी हिस्से या कान के अंदरूनी भाग को ही घोने की जरूरत है, उसकी कान की नली को या अंदरूनी गहरे भाग को साफ करने की जरूरत नहीं है। इस नली को साफ रखने में इसकी सुरक्षा के लिए इसमें मोम जैसा पदार्थ रहता है। यह बहुत ही सूक्ष्म होता है, जो आँखों से नहीं देखा जा सकता। ऐसे बाल भी इस मोम को बाहर की ओर हिलाते रहते हैं जिससे गंद बाहर ही रहती है।

शिशु की आँखें तो निरंतर ही आँख के कारण धुली रहती हैं। (उस समय नहीं जब कि बच्चा रो रहा हो।) यही कारण है कि यदि आँखें अच्छी हैं तो उनमें पानी या दवाइ की बूँदें डालने से कोई लाभ नहीं, मुँह घोने के लिए विशेष ध्यान रखने की जरूरत नहीं पड़ती।

जिस समय शिशु सोया हो उस समय उसके नाखून काटे जा सकते हैं। आँखों के बजाय नेलकटर काम में लीजियेगा।

नाक का अपने आपको साफ रखने का ढंग बहुत ही सुंदर है। छोटे छोटे अदृश्य बाल नाक से अंदर की प्रणियों में हिलडुल कर गंदगी को और मल को बाहर फेंकते रहते हैं और यह गंदगी नाक के मुहाने पर जो बड़े बड़े बाल हैं वहाँ जमा हो जाती है। इसके कारण नाक में खुजली या गुदगुदी ठठती है जिसके कारण छींक आती है। नाक को मलकर यह सारा मल हटाया जा सकता है। जब आप शिशु को स्नान के बाद सुता रहें हो तब आप इस सूखे मल को कपड़े से मिगोकर या तो दियासलाई की सीक अथवा लम्बी सीक पर रुई लपेट कर नाक में धुंध उधर फिरा कर उसे साफ कर डालें। यह किया आप इतनी देर तक न करें कि शिशु परेशान हो उठे।

०३३ नाक में रुकावट डालने वाला सूखा मल —कभी कभी हवा में खुरफी या धर के गम किये जाने पर उस समय छोटे शिशु की नाक में सूखा मल इतना इकट्ठा हो जाता है कि बच्चे को साँस लेने में कुछ बाधा पहुँचती है। इसके कारण जब वह साँस लेना है तो उसके फेफड़ों के निचले हिस्से की पसलियों पर दबाव पड़ता है। एक उड़ा बच्चा या तरुण मुँह खोल कर भी साँस ले सकता है परन्तु एक छोटे शिशु से आप यह आशा नहीं कर सकते। बहुत से शिशु अपना मुँह खुला नहीं रखते। यदि दिन को कभी भी उसकी नाक इस तरह रुध जाये तो आप पहिले मल को गीला करके बाद में हटा दीजिये जैसा कि पहिले बताया जा चुका है।



## तेल या पाउडर

२३८ शिशु को नहलाने के बाद उसको तेल या पाउडर लगाने का काम बड़ा आनंददायक है। बच्चा भी इसे पसंद करता है, परन्तु न तो तेल और न पाउडर ही उसके लिए जरूरी हैं। (यदि इसकी जरूरत होती तो प्रकृति यह भी प्रगट कर देती।) यदि बच्चे के शरीर पर खुजली उठती हो तो पाउडर लगाना ठीक है। पाउडर का पहिले अपने हाथों में मल लेना चाहिये बच्चे से दूर रह कर, जिससे यदि उसकी गर्द भी उड़े तो उसकी सास में न जाय। धीरे धीरे शरीर पर पाउडर मलिये। यह बहुत हल्का लगाना चाहिये। किसी भी तेल कम पाउडर या बच्चों के पाउडर का काम में लीजिये। जिन पाउडर में जस्ते का क्षार मिला हो उसे काम में लाना न चाहिये क्योंकि यह पेफड़े को नुकसान पहुँचा सकता है। यदि बच्चे की चमड़ी खुज आती हो तो आप तेल काम में ले सकती हैं। यह बाजार में कई तरह के सुगंधित तरल पदार्थ के रूप में भी मिलता है।

## नाभि

२३९ नाभि का घाव भरना — जब शिशु मा के गम में रहता है तब वह अपनी नाभि से जुड़ी एक नली द्वारा पोषण प्राप्त करता है। परन्तु जन्म के तत्काल बाद ही डाक्टर इसको काँट देता है और शिशु के शरीर के पास से ही इसे फाट डालता है। यह बच्चा हुआ माग इधर उधर पड़ा रहता है और कभी कभी एक सप्ताह में अलग गिर जाता है। इसको हम प्रकार गिरने में कभी कभी कुछ अधिक समय भी लग जाता है। जब यह नाल शरीर से अलग हो जाती है तब नाभि के स्थान पर खुला घाव छूट देती है। इस घाव को भरने में कई दिन लग जाते हैं और कभी कभी सप्ताह तक भी लग जाते हैं। यदि घाव धीरे धीरे भर रहा है तो नाभि के स्थान का यह दृष्टा उठ आता है जिसे उठी हुई टुट्टी (ग्रान्युलेशन टिश्यू) कहा जाता है।

इसमें चिन्ता करने जैसी कोई बात नहीं है। परन्तु यह जो खुली जगह होती है इसको माफ और सूखा रखने की जरूरत है जिससे उसमें कीटाणु न पैदा हो जाये। यदि यह गीला रहे तो इसे सूखे कपड़े से टक दीजिये वो घाव को सूखा भी रख सके और उसमें कीटाणु भी प्रवेश न पा सके। आदर्श यह है कि डाक्टर यह सलाह देते हैं कि नाभि का घाव भरने तक पट्टी से दबा न

घाय, इससे यह घाव सूखा रहेगा। यह भी सुझाया जाता है कि जब तक नाभि का घाव पूरी तरह से ठीक न हो जाय शिशु का टच मं न नहलाना चाहिये। यदि नाभि के घाव का कीटाणुनाशक रुई से साफ करके सुरा लिया जाता है तो उरराक्त नियम का पालने की जरूरत नहीं है। पोतड़ा का इन दिनों नाभि से नीचे ही बाधिये जिससे छिन्नने का खतरा न रहे।

यदि नाभि की खुली जगह से पीप या पानी निरलता हो और वह भीगी रहती हो तो प्रति दिन स्पिरिट से घाबर सुराये रखने की जरूरत है। ध्यान रहे कि पोतड़े इसे लगातार न भिगो द। डाक्टर कई बार इस घाव को भरने के लिए जन्तुनाशक दवा या फिक्करी लगाने का सुझाव देते हैं, इसमें वह जल्दी सूख कर भर जाता है। यदि नाभि और उसके आसपास की चमड़ी लाल हो गयी हो तो समझ लें कि यह घाव के पक्कन की निशानी है। आपको तत्काल ही डाक्टर को बता देना चाहिये। जब तक आप डाक्टर के पास न पहुँचे तब तक आप उस पर गील कपड़े की पट्टी लगायें (पर्वच्छेद ७११)। यदि नाभि पर खरोंच लग जाती है या कपड़ों से वह छिल जाती है तो खून की एक दो बूंद चू उठती है, यह कोई ग्रास बात नहीं है।

**२३६ नाभि के निकट आँत उतरना** —कभी कभी नाभि के पास की चमड़ी का घाव भर जाता है तो भी इसके अंदर छेद के बीच में एक खुली हुई जगह रहती है। जब कभी बच्चा रोता है तो इसका मुँह गोल घेरे की तरह खुला नजर आता है और कई बार इससे नाभि भी फूल जाती है।

यह घरा यदि छोटा हो तो आँत का बिस्तार जो मटर के दाने से अधिक नहीं होता दिखाई देता है। यह गोल घरा धीरे धीरे कुछ सप्ताह या महीनों में ठीक हो जाता है। यदि यह घरा बड़ा होता है तो इसे भरने में कई महीने यहाँ तक कि कुछ वर्ष भी लग जाते हैं। ऐसे समय में नाभिवाला स्थान घेर की तरह फूल जाता है। यह सुझाव दिया जाता है कि इसे बढ़ने से रोकने के लिए मलदम की पट्टियाँ काट कर इस पर चिपकायी जा सकती हैं जिससे यह जल्दी ठीक हो जाये। परन्तु इनसे किसी प्रकार का लाभ नहीं पहुँचता है। अल्ला तो यह है कि इस तरह पट्टी चिपका कर परेशानी न मोल ली जाय क्योंकि ये बहुत ही जल्दी ढीली पड़ जाती हैं और चिपकने की जगह जम जाती हैं और चटन पर निशान छोड़ देती हैं। इस तरह नाभि की जो आँत फूल जाती है उसे लेकर परेशान न हों। इससे कभी कोड तकलीफ या पीड़ा शायद ही होती है जब कि दूसरी कई आँत उतरने वाली बीमारियाँ हैं जिनसे

जरूर तकलीफ होती है (परिच्छेद ६९५)। यदि शिशु रो रहा हो तो इसके शरीर से उसे चुप रखने की जरूरत नहीं है।

अच्छे गन्नाये शिशु या बड़ी उम्र के बच्चे के पेट पर इतनी चर्बी होती है कि नाभि का छुट पेट में घुसा हुआ रहता है। जीवन के प्रथम दो तीन वर्षों में शायद ही कभी ऐसा होता है। नाभि के पास चमड़ी की जा गुद्दी सी होती है वह मानों गुलाब की गुद्दी की तरह पेट पर उठी हुई नजर आती है। नाभि की इस गुद्दी को उठी हुई आँत की बीमारी के रूप में नहीं समझ लेना चाहिये। नाभि के पास जिस आँत से बीमारी होती है वह त्वचा के अन्दर रहती है न कि बाहर और एक छ्दाटे से मुलायम गुब्बारे की तरह उठी रहती है। इस तरह की उतरी हुई आँत नाभि को अधिक आगे की ओर उठा देती है।

### बच्चे की मूत्रनली—शिशन

२३७ शिशन के अगले भाग के ऊपर की चमड़ी को कुछ काटना या अन्य सुरक्षा के कदम —व्या बच्चे (लड़का) के शिशन के अग्र भाग के ऊपर घटी हुई चमड़ी को कुछ कटवाना चाहिये। यदि नहीं तो शिशन की सुरक्षा कैसे की जानी चाहिये। इसके लिए कोई सीधा सा उत्तर नहीं दिया जा सकता है।

छतना करना या शिशन के अगले भाग के ऊपर जो चमड़ी की परत चर्बी रहती है और शिशन को ढके रहती है इसे काटने का सबसे प्रसन्न कारण यह है कि चमड़ी के कुछ भाग के कट जाने से बाट शिशन की अंदर से ठीक तरह से सफाई की जा सकती है। शिशन पर जो चमड़ी है उससे लसलसा पनीर जैसा पदार्थ (अंग्रेजी में इसे स्मैग्मा कहते हैं) निकलता रहता है। जब शिशन के ऊपर चमड़ी ढकी रहती है तो यह पदार्थ शिशन पर जमा होता रहता है। कभी कभी इसमें बाहरी कीणु मिल जाते हैं और शिशन पर जलन भी होने लगती है। यदि यह ऊपर की चमड़ी कुछ हद तक जाती है तो यह पनीर का पदार्थ वहाँ जमा नहीं रहता और फिर राग के कीणुओं के असर का स्तन ही नहीं रहता है। यदि यह चमड़ी शशमाल में ही काट दी जाती है तो बाद में बच्चे के बड़े होने पर कान्ठ से जो मनोवैज्ञानिक विपरीत प्रतिक्रिया हुआ करती है, वह नहीं होती। यदि आपास के पदोष के बच्चों में अधिकतर क्षतना किये हुए हों तो बच्चे के शिशन के ऊपर की चमड़ी कटवाने में

मनोवैज्ञानिक तौर पर लाभ ही है, क्योंकि तब बच्चा अपने को 'अनोखा' नहीं समझता है और न दूसरे बच्चे भी उसे ऐसा समझते हैं। तथापि ऐसा करना अनिवार्य ही हो, ऐसी बात नहीं है। आम तौर पर शिशु के अस्पताल से निहलने के पहले ही यह क्रिया कर दी जाती है।

यदि शिशु व शिशु के ऊपर के अग्रभाग की कुछ चमड़ी काटी गयी है तथा हमसे जो घाव हुआ है उसे भरने में कुछ दिन लगेंगे। इस घाव का ठीक ढग से रखने व जल्दी भरने के लिए तथा उस पर कपड़ा नहीं चिपकने देने के लिए आप पहले गाँज पर चोरिक एसिड का मल्हम लगाकर उसे शिश्न के चारों ओर लपेट दें। मल्हम गाँज का अपनी ही जगह पर रहने देंगे। यदि घाव पाँतड़ा से छिन जाय और खून झलक आये या पोट्टे पर पीला पीला पगथ गिरायी दे तो कोई खास चिंता जैसी बात नहीं है।

शिश्न को साफ रखने का दूसरा तरीका यह है कि बच्चे को नहलाते समय रोत्र उसके शिश्न की अगली चमड़ी को पीछे हटाया जाय और शिश्न के अग्रभाग को अन्तर से थोड़ा साफ कर देना चाहिये। छूटे बच्चे को इससे पीड़ा होती है क्योंकि खुला हुआ भाग बहुत ही छोटा होता है तथा इसलिए आसानी से पीछे नहीं हटाया जा सकता और बहुत सी माताएँ भी यह काम ठीक ढग से नहीं कर पाती हैं। मेरी राय में मनोवैज्ञानिक और व्यावहारिक ढग से साफ करने का यह तरीका अच्छा नहीं है।

तीसरा तरीका यह है कि इस चमड़ी को ऐसी ही रहने दी जाय। यह सब से आसान तरीका है और लगभग दुनिया के बड़े हिस्से में सभी जगह ऐसा ही किया जाता है। इसको रहने देने से कीटाणुओं के असर का हल्का सा खतरा अनश्य रहता है। दूसरा यह है कि यदि बच्चे के बड़े हो जाने के बाद यह क्रिया करनी पड़ती है तो बच्चे के मन पर उसका अच्छा असर नहीं पड़ता है।

२३८ बड़े बच्चे की चमड़ी फटवाना क्यों नुस्तानजनक ?—बड़े बच्चे में इस क्रिया को करवाने के दो कारण हैं। पहला तो यह है कि उसके शिश्न पर कीटाणुओं के असर के कारण बलन या कोई दूसरा द्रव्य हुआ हो अथवा बच्चा इस्तमैथुन करने लगा हो। पिछले दिनों जब बच्चे की भावनाओं पर ध्यान नहीं दिया जाता था तब इन दोनों ही कारणों को लेकर बड़ी उम्र में भी उसके शिश्न की चमड़ी फटवायी जाती थी। डाक्टर या मातापिता यह दलील देते, "हो सकता है कि बच्चा इस्तमैथुन इसलिए करता है कि उसके शिश्न पर हल्की सा जलन होती हो।" इस विचारधारा के साथ यो विरोधाभास है

कि या ठीक उल्टी रीति थी। अब हम यह जानने लगे हैं कि एक लड़का तीन और छ वर्ष के बीच की उम्र में हम डर से भयभीत हो जाता है कि उसने शिशु का किसी तरह की चोट लग सकती है। (परि० ५१५ में हम पर विस्तार से प्रकाश डाला गया है।) इस चिन्ता के मारे वह खुद ही उसे समझाने लगता है और उससे उसके कुछ जलन भी हो जाती है। यदि उसकी यह क्रिया इन प्रश्नों के आधार पर है तो आप देखेंगे कि अगर उसके शिशु का अपरेशन किया गया तो उसके पहले से भयभीत मन पर और भी बुरा असर पड़ेगा।

इस तरह चमड़ी कटवाने से लड़के को जो मनोवैज्ञानिक हानि पहुँचती है उसका स्तर एक वर्ष से छ वर्ष तक की उम्र में अधिक है। परन्तु जब तक लड़का 'बयस्क' न होने आये तब तक भी इसका कुछ न कुछ स्वतन्त्र घना हो रहता है। मेरी राय में यदि लड़का कुछ माद का हो गया हो तो उसका चोट अपरेशन (निशेक इन्सैथुन के मामले का लेकर) नहीं करवाना चाहिये। बड़ी उम्र में इस अपरेशन से लड़के पर पड़ने वाले मनोवैज्ञानिक बुरे प्रभावों से घनन का सर्वोत्तम रास्ता यही है कि उसके ज़म के बट ही यह क्रिया करवा लेनी चाहिये।

०३९. तनाव —जब लड़के का मूलाशय भग रहता है या वह पेशाब करता है तो यह स्वाभाविक ही है कि उसके शिशु तनाव हुआ रहेगा। यह काह ख़ास बात नहीं है।

## तालू

२५०. सिर का तालू —शिशु के सिर का सबसे मुलायम हिस्सा यह होता है जहाँ खोपड़ी को बनाने वाला इड्रियों के चारों भाग पूरी तरह बढ़ नहीं पाये हो। ज़म के समय अलग अलग बन्वों के तालुओं की घनाव भी प्रयुक्त होती है। यदि किसी बच्चे का तालू बहुत बड़ा हो तो चिन्ता करने जैसी काह बात नहीं है। बड़े होने पर यह धीरे धीरे जुड़ जाता है। बड़ शिशुओं के तालू ऐसे हातों से जा नौ महीनों में जुड़ पाते हैं और कुछ इतने बड़े हातों हैं कि वे दो वर्ष तक भी नहीं जुड़ पाते, औसतन ३६ महीने में बारह से अगारह महीने लग जाते हैं।

आप अच्छी राशनी में देखेंगे तो आपका पता चलेगा कि छत्र का चट्टन के साथ साथ तालू भी बढ़ता है। माताएं उस मुलायम बग को रूढ़ में

व्यय का भय खाती हैं और घबराती हैं। वास्तव में तो इसने नीचे जो शिष्टी है वह इतनी सरल होती है जितना फलतान का कपड़ा और इससे बच्चे को चाट पहुँचाने का भय भी बहुत कम रहता है।

## कपड़े, ताजी हवा और धूप

२४१ लपेटने के कपड़े और कमरे का तापमान — एक डाक्टर के लिए इस सवाल का जवाब देना बहुत मुश्किल है कि शिशु को कितना ढँकना चाहिये। वह इस बारे में ऊपरी तौर पर बता सकता है। पाँच पौंड से कम वजन वाले शिशु का शरीर का तापमान ठीक ढग से नहीं रह सकता अतएव उसे इनक्यूबेटर में रखना पड़ता है (यह पूरी पटी होती है जिसे कुछ अशा तक गम रखा जाता है)। परन्तु जो शिशु पाँच से आठ पौंड के हात हैं उन्हें बाहर से गरम रखने की जरूरत नहीं पड़ती। वह आरामगारक कमरे में जिसका तापमान  $65^{\circ}$  से  $72^{\circ}$  डिग्री हो एक या दो उनी हल्की शाल और सूती पोशाक में आराम से अपना काम चला लेते हैं।

जैसे ही वह आठ पौंड का होता है उसके शरीर को गम रखने वाली प्रणाली ठीक ढग से काम करने लगती है। साथ ही उसके शरीर में चर्बी की तह भी जम जाती है जो उसे गर्म रखने में सहायता देती है। उमर का जो सोने का कमरा है उसे ठण्डी के दिनों में  $60^{\circ}$  अंश तापमान तक उतर जाने दीजिये।

यह जरूरी नहीं है कि शिशु का जो सोने का कमरा है वह  $60^{\circ}$  से नीचे तक नहीं रहना चाहिये (इसमें शर्ही ठंडी रहती है)।  $60^{\circ}$  के तापमान में उसे कच्चे पर स्वीटर पहनाने की जरूरत होगी और हल्की उनी शालों की दो तीन तह से ढकना पड़ेगा।

पाँच पौंड से ज्यादा वजन के शिशुओं के लिए (खाना खाने व खेलने के लिए)  $60^{\circ}$  से  $72^{\circ}$  तापमान वाला कमरा जो बच्चों के लिए भी ठीक रहता है उसमें जब तक वह छाटा है उसे हल्का स्वीटर और पतली शाल में लपेटना जरूरी है।

ऐसे बच्चे जो थोड़े बहुत मोटे हों उन्हें बड़े लोगों से भी कम ओढ़ने की जरूरत रहती है। बहुत से बच्चे कपड़ों से लदे रहते हैं। यह उनके लिए ठीक नहीं है। यदि कोई आदमी सदा ही अपने बदन को उनी कपड़ा से ढँक रखे तो उसका बदन मौसम व परिवर्तनों में ठीक ढंग से नहीं रह सकता है।

उसे सग ही ठड लग सकती है। इसलिए शिशु पर ज्यादा कपड़े लपेटने के बजाय थोड़ा ही पहनायें और आप फिर इसका असर देखें। उसके हाथों को गरम रखने के लिए ज्यादा कपड़े न पहनायें क्योंकि अधिक कपड़े पहनाने पर मृत से बच्चों के हाथ ठंडे रहते हैं। आप उसकी टांगों, भुजाओं या गले को छूकर देखिये। ठीक तरह से पता चलाने के लिए आप उसके चेहरे का रंग देखें। यदि उसे ठंड लग रही होगी तो उसके गालों का रंग उड़ जायेगा और वह मचलने भी लगेगा।

तग गले का स्वीटर या कुत्ता पहनाते समय आप इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे का सिर गेंद की शक्ल का न हो कर अंडे के शक्ल का है। स्वीटर को आप कपड़े के रूप में पैला दीजिये। पहिले इसे उसके सिर के पीछे की ओर उतार दीजिये और जैसे जैसे आप उसको ललाट और नाक की ओर लायें तो उसे आगे की ओर खींचती रहें। जब इसे उतारना हो तो पहिले बाहों में से -



बच्चे की भुजाओं को निकालिये और फिर गले में पड़े इस स्वीटर का घेरा घुमायें और इसके सामने का हिस्सा उसकी नाक और ललाट पर से निकाल दीजिये (जबकि पिछला हिस्सा उसके सिर के नीचे गरदन के पीछे पड़ा रहे)। फिर उसे धीरे से गले के पीछे की ओर खिंचा दीजियेगा।

२४० शिशु को लपेटने के कपड़े — ये ऊनी कपड़ों जिनमें खाली ऊन हो अच्छा काम देती हैं, ये हल्की भी होती हैं और गर्म भी ज्यादा रहती हैं। सबसे अच्छी शालें उनी हुई शालें होती हैं। साथ ही जब पसिया बगा रहता है तो इनमें आराम से ठंढा जा सकता है। भारी कवच लपटने पर उतारने में परेशानी रहती है जबकि इनको गर्म व गर्मी के अनुसार लपेटा जा सकता है। बच्चे का ऐसे कपड़ों से न लपेटें जो भारी हो, जैसे मोटी तह की रजाइयाँ। सभी कपड़ों, रजाइयों और चूहरों कम से कम इतनी बड़ी तो हों कि ये आसानी से क्लिपों के नीचे अच्छी तरह से लपटी जा सकें और दीर्घ न पड़ जायें। वाष्पक चारों ओर गंदे बड़े होने चाहिए या इन्हें चारों ओर पिन लगाकर बांध देना चाहिये जिससे खिंच न आयें।

चिठौनियाँ कुछ सरल और सपाट होनी चाहिये जिससे शिशु को परेशानी न हो। पलने में या गाड़ी में सुलाते समय तकिया न लगाय। रात को साते समय बच्चे को जा टोपी पहनायी जाये वह ऊन की बुनी हानी चाहिये, क्योंकि यदि वह छूट कर उसके मुँह पर आ जाती है तो भी वह इसमें सँस ले सकेगा। तड़कमड़क वाली टापियाँ तभी तक अच्छी हैं जब तक कि माँ भा बच्चे के साथ हो।

छाटे बच्चे को बिस्तर में ठीक तरह से सुलाये रखने के लिए कई तरह के स्लीपिंग बग्स मिलते हैं जो अटो के शाल के नीचे काम आ सकते हैं। इनमें से बहुत से बिस्तरों के साथ बँधते हैं। इनमें से कुछ ऐसे होते हैं जिनमें चेन होती है और वे गले में बँधे होते हैं। जैसे ये बड़े ही सुविधाजनक होते हैं परन्तु मैं दो बातों के कारण इन्हें काम में लाने का सुझाव नहीं दूँगा। बिस्तर के साथ बँधने वाली और गले में बँधने वाली वेग से यह खतरा हो सकता है कि कभी बच्चे का दम घुट जाय और कुछ मनोबैज्ञानिकों का यह भी मत है कि जब शिशु अपने विकास के लिए आरम से महान तैयारी कर रहा हो तो उसे इस तरह बाधबृध कर पगु बना देने से क्या उसकी भावना पर असर नहीं पड़ेगा? मेरी राय तो यही है कि ऐसा शकाजनक प्रयोग क्यों किया जाय। बच्चे को इससे बचा ही रहने दिया जाय।

भले ही आप चाहें तो शाल या कबल जैसे कपड़े का एक ऊनी सूट उसने लिये तैयार कर सकती हैं। आजकल जो रसायनिक ऊन के कपड़े चले हैं, वे अच्छे रहते हैं, जब चाहा धो डालो, और सिजुद्धते भी नहीं हैं। दूसरा सुझाव यह है कि यदि आपका पहले वाला बच्चा बड़ा हो गया हो तो आप उसका उलटा हुआ सूट इसे पहनायें या ऐसा स्लीपिंग वेग लें जो उसके कंधों तक पहुँचे और चार्ज ओर से फिर पिन से बंद किया जा सके। एक ही रवीटर उसके कंधों का गरम रखने के लिए काफी है। जब वह उस उम्र में पहुँच जाय कि खड़ा रह सके तो वह इससे खड़ा भी रह सकेगा और सरलता से ढँका भी रह सकता है। आप तब ऐसी ऊनी कबल वाली थैली खरीद लें या पुराने कबल की बना डालें। ऐसी थैली की सिलान् करते समय ऊपर की ओर लबाइ में एक तिहाइ खुला छाड़ दीजिये, इससे आप दो परत उसकी कमर पर डाल सकती हैं और उसका कंधों के पास ठीक से पिन से बंद भी कर सकती हैं। यह इन्हें उतार भी नहीं सकता क्योंकि वहाँ उसका हाथ नहीं पहुँचेगा। यदि सर्दी कड़ाके की हो तो ऐसे दो थैले काम में लीजिये।



२४३ ताजी हवा —यह भी ठंडक सहन करने जैसा बनाने के लिए यह जरूरी है कि उसे हवा और तापमान से थोड़ा बहुत परिवर्तन मिलना ही चाहिये। किसी स्फुरक का क्लॉफ यदि सर्दी में अधिक बाहर रहेगा तो उसको जरूर ही ठंड लग जाने का भय बना रहेगा। इसके विपरीत एक छलानी आग में पर इसका प्रभाव कुछ भी नहीं पड़ेगा क्योंकि उसका शरीर इसका आग हो चुका है। शीतल हवा या ठंडी की मौसम की हवा भूय ब्रदाती है, गला में सुर्गों लाती है और समी आयु के यतियों को अधिक ताजगी प्रदान करती है। ऐसा शिशु जो सदा ही गम कमरे में रहता है पर मौसम के अनुकूल बन नहीं पाता है। उसकी भूय भी मारी जाती है। ठंडी के दिनों में हवा में अधिक सीन नहीं होती। यदि कमरे में गर्मी पहुँचायी जाय तो यह और भी पुरक हो जायेगी, तबकर उस समय जबकि तापमान  $62^{\circ}$  से अधिक पहुँच जाय। सूची और गर्म हवा के कारण नारु का मल सुग जाता है और साँस नली में खुशी पैदा हो जाती है। इससे शिशु बचनी अनुभव करता है और समरतया उसमें योग से लड़ने की जो शक्ति होती है वह भी घट जाती है।

शिशु को दिन को दो तीन घंटे के लिए पर के बाहर रखना जरूरी है (जैसा कि समझे लिए अच्छी है), ध्यान कर उन दिनों में जब कि कमरा गम हो रहा हो या गम कि जा रहा हो। सर्द के मास में जबकि उसे कमरे में सुलाया जाना है खिड़की पूरी तरह खुली रखनी चाहिये और तापमान  $60^{\circ}$  से अधिक न होना चाहिये और न इससे नीचे ही गिरना चाहिये। जब यह जगा हुआ हो और परिवार के लोग साथ हों तो कमरे का तापमान  $64^{\circ}$  से  $68^{\circ}$  के बीच रहना चाहिये। बहुत से लोग गर्म मकान के आग होत हैं और सर्द के दिनों में कमरे को अधिक से अधिक गम करते रहते हैं उन्हें ध्यान भी नहीं रहता है और वे दिन प्रतिदिन अधिक गर्मी की माँग करते हैं। इसको रोदन के लिए कमरे में तापमान यत्र दाय निश्चित तापमान  $60^{\circ}$  तक कर देना चाहिये। ऐसे मकान में या कमरे में जहाँ यह यत्र हो यहाँ मा को चाहिये कि किसी छान स्थान पर तापमान गून्क यत्र लगा दे जिससे यह सग ध्यान देती रह कि तापमान  $64^{\circ}$  से  $68^{\circ}$  तक रहे। इससे मा की भी यह आश हो जायेगी कि उसे इससे अधिक तापमान होते ही स्थाभाविक रूप से पठा चल जायेगा।

शिशु को ताजी और ठण्डी हवा पूरी तरह से कैसे मिल सके, इसे

लेकर अनुमनशील माताओं की जो स्वाभाविक निताई और सुरक्षा की भावनाएँ होती हैं उससे यह समस्या और अधिक जटिल हो जाती है। वह अपने शिशु को अधिक गम कमरे में दबकर रखने लगती है। ऐसी हालत में सर्दी में भी वह शिशुओं के शरीर पर गर्मी के कारण चरुते उठ आते हैं।

**२४४ शिशु को बाहर घुमाना** — इस बात की चेतावनी करने के पहिले हम यह करें कि प्रत्येक शिशु का जन्मका वजन इस पौण्ड या उससे अधिक हो बाहर घुमाय, यहाँ तक कि न हो रही हो। शिशु का दिन को दो या तीन घण्टे बाहर रखना चाहिये। यह ध्यान में रखिये कि तापमान बहुत ठण्डा न हो और न बड़ा के की ठण्डी या ठण्डी हवा ही चल रही हो। यदि तापमान ६०° या उससे अधिक हो तो आठ पौंड वाला शिशु बड़े आगम से बाहर रह सकता है। हवा की गर्मी सर्दी की फाई ताम्रान नहीं है, आस या ठण्डी हवा और उसी तापमान की तेज जानेवाली हवा नुस्मान करती है। यहाँ तक कि तापमान यदि एक जमे जेमा हो तो भी बाहर पौंड का शिशु किनी छायागर चगह में जहाँ अच्छी धूर हा बड़े मजे से एक या दो घण्टे बाहर रह सकता है।

सर्दी के दिनों में शिशु को बाहर निकालने का सबसे अच्छा समय दोपहर होता है (शुरु के महीनों में इस उमे से लेकर दो बजे के बीच)। यदि आप देहात में रहती हो और आरका खुन का खुना चौक हा तो अच्छा मामल में उसे तीन घण्टे से भी अधिक धूर में रख सकती हैं। उमे यदि किसी तरह की परेशानी न हो तो उनक मुँह पर धूर आने दीजिये। (धूर सेवन के लिए परिच्छद २४५ देखिये।) जेमे जेमे वह बड़ा होता जाता है और लोगों की संगत पसन्द करता है तथा बड़ी देर तक जगता है तो उसके जग हाने पर भी यह नहीं चाहूंगा कि उसे अकले ही एक घण्टे से अधिक देर तक खुले में रखा जाय। उसके आठ या नौ महीने के होते ही यह जरूरी है कि जब वह जगा हुआ हो उसके निकट अधिक से अधिक आन्मी रहें, मले ही वह अपने में हा मग्न क्यों न रहता हो। उसे घर से बाहर ल जाते समय मा यदि उसके साथ हो अथवा वह सोया हुआ हो तो अच्छा है।

यदि आप शहर में रहती हैं और कोई ऐसा स्थान न हो जहाँ आप शिशु को धूर में लिंग सर्वे तो आप चन्नागाड़ी में उसे घुमा सकती हैं। ऐसे समय में लम्बे ऊनी लबादे और मौजे या दस्ताने पहनाये जा सकते हैं। यदि आप बाहर जाना पसन्द करती हैं और इसके लिए समय निकाल सकती हैं तो यह और भी अच्छा है।

गर्मी के दिनों में आपका मकान यदि तबे की तरह गम हो जाता हो तो शिशु को बाहर कहीं ठण्डी जगह में जितना अधिक सुलाया हुआ रखा जा सके उतना ही अच्छा है। यदि आपका कमरा गर्मी में भी ठण्डा रहता हो तो भी मेरा यह सुझाव है कि आप शिशु को एक दो घण्टे के लिए बाहर घुमाने ले जायें परन्तु घुमाने का समय सर्शोदय के पूर्व या ठीक स्यास्त के बाद हो।

अब आइए शिशु दिन में तीन बार सुगाऊ लेने लगे तो आपको चाहिये कि आप उसकी और अपनी सुविधाओं को देखते हुए उसे जहाँ तक संभव हो बाहर ही दूध पिलायें। यदि यह न भी हो सके तो भी दिन में उसे दो या तीन घण्टे बाहर रखने का जो नियम है उसे धनाया रखें। जैसे ही वह सल मर का हो जायेगा वह अपने आसपास के वातावरण में अधिक रुचि लेने लगेगा। उसे यदि गाड़ी में रखकर घुमाया जाता है तो वह दिन को मोशन के बाद सोना नहीं पसन्द करेगा, तब आपको उसे उसके पल्लो में ही लेटाना पड़ेगा। इस तरह सर्दी में दोपहर का बाद बाहर जाने के लिए बहुत समय बच रहेगा। आप उसको एक या दो घण्टे सुबह और एक घण्टा शाम को बाहर घुमा सकेंगे। सुबह उसको बाहर घुमाने के लिए कौनसा समय ठीक रहेगा यह बहुत कुछ उसकी सुबह की झंझ की पर निर्भर करता है। कई शिशु साल के अन्त में सुबह के नाश्ते के बाद ही सा जाते हैं जबकि दूसरे बच्चे सुबह के दस बजे के बाद जाते हैं। यदि कोई शिशु ऐसा ही हो तो आपको चाहिये कि आप उसे चाहे वह जागता हुआ ही हो बाहर घूमने ले जायें।

**२४५ शिशु को धूप में रखना** —सूरज की सीधी किरणों में ऐसे तबे होते हैं जिससे चमड़ी में विटामिन "डी" की रचना होती है। साधारण बात यह है कि बच्चों और शिशुओं को धूप में कुछ समय रखना अच्छा है। परन्तु इस बारे में तीन सावधानियाँ बरतनी चाहिये। शिशु को एकदम ही धूप में नगा न करना चाहिये, विशेषकर उम्र समय जब धूप तेज हो और आकाश भी साफ हो। दूसरी बात यह है कि उन जिनो अब शरीर पर से धीरे धीरे पुरानी शिल्ली छूट रही हो अधिक सुलाछाई देना नुस्मान पहुँचता है। तीसरी बात यह है कि यदि तेज धूप के कारण चमड़ी जल गयी हो तो यह उतना ही खतरनाक होता है जितना आग से जली चमड़ी पर पड़ाला पड़ना। अधिक धूप में रखने से चमड़ी का नुस्मान का डर बना रहता है। अब कभी आप अपने शिशु को बाहर लिये तो इस बात का ध्यान रहे कि उसके शिने अब को धूप में रखने की जरूरत है। आप यदि उसे नदी जगह में रख रही

हो तो हम ओर ध्यान देना और भी जरूरी है और जहाँ मौसम साफ हो और सूरज की रोशनी भी तेज हो वहाँ भी इस बात का ध्यान रखना चाहिये।

गर्मी के दिनों जैसे ही मौसम थोड़ा गरम हो और शिशु यदि १० पौंड का हो तो उसे बाहर खुला रख सकती हैं। हमका अर्थ यह हुआ कि यह इतना सहनशील हो गया है कि बाहरी हवा से उसे सर्दी न होगी चाहे वह बाहर खुला ही क्यों न रहे। ठण्डी ऋतु में आप उसके पैर व टांगें खुली रख सकती हैं। आपसे धूर में उसका मुँह खुला रखने के पहिले यह देख लेना होगा या तब तक राट देखनी होगी जब तक वह सूरज की रोशनी में अपनी आँखें न खोल लेता हो। अलग अलग शिशुओं में ऐसी शक्ति आग पीछे आ ही जाती है। कई शिशु जल्दी जल्दी ही सूरज की रोशनी आँखों पर सह लेते हैं जबकि कई शिशुओं में यह शक्ति देर से आती है। जब आप धूप में शिशु को सुँह लौटें तो उसे हम दग से लिगयें कि उसका सिर सूरज की ओर इस प्रकार हो कि उसकी पलकें तब धूप से आँखों की रक्षा कर सकें।

सर्दी के दिनों में आप यदि शिशु को सूरज की रोशनी में रखना चाहती हैं और कमरा यदि अच्छा गर्म हो और ठण्डी हवा न चल रही हो तो जिस खिड़की में से धूर आ रही हो वहाँ शिशु को लिटाया जा सकता है। शिशु को शुरू में दो मिनिट तक धूप में खुला छोड़िये, उसके बाद प्रति दिन दो दो मिनिट बढ़ाते जायें, धूप अधिकांश समय तक उसकी पीठ और पेट पर पड़ी रहे। श्याम तौर से गर्मी के दिनों में तीस या चालीस मिनिट तक शिशु को धूप में छोड़ने का सुझाव मैं नहीं दूँगा। गर्मी के दिनों में इस ओर ध्यान देना अति आवश्यक है कि शिशु को धूप में रखते समय उसे अधिक देर तक नहीं रखना चाहिये। उसका शरीर अधिक गरम नहीं हो। उसे फरा या जमीन पर गद्दे के ऊपर लेग दीजिये जिसे हवा उसे साथ साथ ठण्ठा करती रहे। उसे आप पलने में या गाड़ी में तत्काल न लेगयें। यदि धूप में वह चौंधियाता है तो इसके यह माने नहीं कि उसे अधिक गर्मी लग रही है।

जब धूप तेज हो, जैसे समुद्र के किनारे या खुली जगह में, तो शिशु को पहिले एक या दो दिनों तक बराबर छाया में रखा जाय और उसके बाद में भी इस बात का ध्यान रहे कि सूरज की तेज रोशनी उसके नर्म बदन को न जला सके। ऐसा शिशु जो बैठे सकता हो या रेंगता हो उसे धूप वाली जगह या समुद्र के किनारे खुला रखते समय सिर पर टोप रखना चाहिये। यह याद रखने की बात है कि धूप से जल्दी हुई चमड़ी पर ललाई कई घण्टों बाद नजर आती है।

## नींद

२४६ शिशु को कितना सोना चाहिये — भा कभी कभी यह सवाल पूछता है कि शिशु को कितना सोना चाहिये। वास्तव में इस बात का उत्तर केवल शिशु ही दे सकता है। किसी किसी शिशु को बहुत ज्यादा नींद की जरूरत है तो कोई शिशु बहुत ही कम सोता है। जहां तक एक शिशु को समय पर दूध मिलता है, आराम हो, ताजी हवा मिलनी हो तथा सोने की जगह अनुकूल हो तो यह बात आप उस पर ही छोड़ दीजिये कि वह जितनी जरूरत हो उतना सोये। शुरू के महीनों में बहुत से शिशु जिन्हें पूरी खुशक मिलती है और अपना न हो ता ये केवल भूख लगने पर ही जागते हैं और बीच के समय अधिक देर तक सोये रहते हैं। कई शिशु ऐसे भी होते हैं जो अधिक जागते हैं। उनका यह जागण किसी तरह की गड़बड़ी के कारण नहीं है। यदि आपका शिशु भी इसी तरह जागनेवाला है तो आपको उसके लिए चिन्ता करने या इलाज करने की जरूरत नहीं।

जैसे जैसे आपका शिशु बड़ा होता जाता है वह अपना सोना कम करना चला जाता है। आपको इसका पता सबसे पहिले तब चलगा जब वह स्नात के बाद जागता रहेगा। इसके बाद वह दिन को भी कभी कभी जागता रहेगा। जैसे जैसे वह एक साल का होने लगगा वह दिन को ठीक सपनियों लिया करेगा। वह एक या दो साल के बीच संभवतया एक ही बार दिन को सोयेगा। शिशु काल में शिशु कितना सोये यह उसकी इच्छा पर छोड़ दीजिये। दो वर्ष का बच्चा कई परेशानियों से उलझा रहता है। उत्तर्जना, बचैनी, घुरे सपनों के मारे डर, भाई बहिन के साथ झगड़ या अन्य बातें ऐसी हैं जिनके मारे वह अपनी पूरी नींद नहीं ले सकता है।

२४७ सुलाना — सबसे अच्छी बात तो यह है कि अगर उसमें यह आदत रहने कि वह खाना खाने में या बिस्तर में लेट जाये और सोने लग (कोई कोई बच्चा ऐसा भी होता है जो खाना खाने के बाद भी जागता है सोलना रहता है, ऐसे बच्चे का नहलाकर सुनाने की कार्रवाई करनी चाहिये।) तीन महीने के बाद शिशु को उसका बिस्तर में अबले लटोने की आदत डालने दें। बहुत से शिशु सोसुन वाले अथवा रात में मजान में सो लेते हैं, इसलिए घर भर में लोगों का सुप करना या रात में जागना बंद करना जरूरी नहीं है। आपको ऐसा करने से यह नुकसान होगा कि बराबरी आवाज

होते ही शिशु चौंकर जाग उठेगा। ऐसे शिशु जो घर के साधारण शोरगुल या बातचीत के दौरान मंठीरु दग से सो सकने हाँ वे बातचीत करते हुए हँसी की आवाज, रेडियो या दलने शागुल में भी चैन से सो सकते हैं।

**२४८ पेट या पीठ के बल लिटाना चाहिये** — बहुत से शिशु शुरू से पेट के बल लिगाये जाने पर अधिक चैन पाते हैं। यह उनमें घारे में अधिक सही है जो पेट की पीड़ा के कारण तीन माह तक रोते रहते हैं। पेट पर इस प्रकार का जो दबाव पड़ता है उसका कारण शिशु को दद से कुछ छुटकारा मिलता है।

दूसरे बड़े शिशु ऐसे होते हैं जो इस ओर विशेष ध्यान नहीं देते या पीठ के बल लेना चाहते हैं। पीठ के बल सोने से शिशु को दो नुकसान हो सकते हैं। इसके कारण कभी कभी तो गला रुधने का डर रहता है। दूसरा पीठ के बल लेने से शिशु अपना सर एक ही ओर रख पाता है जिससे उसके चपटे होने का भय रहता है। इसके कारण निमाग को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुँचता पगु सिर को सही हालत में आने में एक दो साल तक लग जाते हैं। आपका चाहिये कि उसके सिर का ठीक हालत में रखने के लिए सदा ही करवट मल कर लिगायें। आप उसके सिर का उस ओर रखिये जहाँ पहिले था। यदि कमरे के किसी कोने का देगना उसे अच्छा लगता है तो वह अपने सिर को सभी दिशाओं में घुमा लेता है। कुछ ही सप्ताहों में शिशु अपना सोने का तरीका पेट या पीठ के बल इस तरह का ढाल लेता है कि उसे बदलना मुश्किल हो जाता है।

मेरी राय में शिशु यदि चाहता हो तो उसे पेट के बल लेने की आदत डालिये क्योंकि बाद में बड़े होने पर लुढ़कना सीखते ही वह यह तरीका बदल लेगा।

**२४९ शिशु को देर तक सोने दें जिससे सुबह उठते हुए वह चिड़चिड़ा न हो** — छ महीने तक शिशु पौन या छ बजे के बाद भी जब कि सारी दुनिया जग जाना पसंद करती है देर तक सोते रहना पसंद करते हैं। कई बार माँ बाप की यह आदत हाँ जाती है कि ज्यों ही शिशु थोड़ा-सा सुनसुनाया कि वे उसे बाहर निकाल लेते हैं और उसकी सोने की इच्छा होते हुए भी उसको फिर नहीं सोने देते हैं और न उसे थोड़ी देर के लिए इस तरह जाग कर मनःस्थिति ही करने देते हैं। इसका फल यह होता है कि जब पच्चा दो या तीन घण्टा हो जाता है तो माँ बाप भी अपने आपको सात बजे के

पहिले ही जग हुआ पाते हैं और वह उन्का जिसको शुरू में ही इस तरह जग दिया जाता है वह भी यह चाहेगा कि उसका साथ सुबह सुबह दूसरे लोग भी जग जायें। इसलिए आप यदि सात या आठ बजे जागने के आदी हो तो आप शिशु के बजाय फिर से अपनी अलार्म घड़ी का काम में लें। जब वह जागता हो ठीक उसके पाँच मिनट बाद की अलार्म मरिये और थोड़े थोड़े निनों के बाद पाँच पाँच मिनट गिरकाते आइये। यदि वह अलार्म बजने के पहले जग जाता है तो आपको पता चले बिना ही वह वापिस सा सपता है अपना तसल्ली के साथ तब तक जागता रहेगा जब तक कि अलार्म न बजे और आप न उठ जायें। इस तरह वह यदि मचलने लग तो थोड़ी देर तक आप भी बाट देखिये, शायद वह चुप हो जाये। मगर वह यदि खूब जोर जोर से रोने लगे और अपना यही क्रम जारी रखे तो सिगाल ब्रिक्तर छाड़ने के दूसरा कोड धारा आपको नहीं है। आप इसी तरकीब का अगले माह फिर अपनाने की चेष्टा करें।

२५० यदि सम्भव हो तो छ माह के शिशु को माता पिता के कमरे से दूर रखा जाय — एक शिशु को (यदि सुविधा हो तो) जन्म के बाद ही अलग से सुलाया जा सकता है। परन्तु माता पिता भी इतने समीप होने चाहिये कि जरूरत पड़ने या उसके रोने पर उसे संभाल सकें। यदि वह माता-पिता के साथ सोता है तो छ महीने की उम्र ऐसी होती है जब कि उसे अलग से सुलाया जा सकता है। वह अपनी परवाह मुक्त करने की शक्ति अब तक जुग लेता है और उसके दिमाग में अभी यह विचार भी नहीं घन पाता है कि उसे किसी पास सोना या नहीं सोना चाहिये। सबसे अच्छा तो यह है कि नौ माह के बाद शिशु मा-बाप से अलग लेटे, नहीं तो यह भय बना रहता है कि वह फिर अलग होने से घबरायेगा और दूसरी जगह सोने से डरेगा। जैस बैसे यह बड़ा हागा, बाद में उसके इस तरीके का बदलना बहुत मुश्किल होगा।

कभी कभी छटा बच्चा माता पिता का समाग करते हुए देर कर घरा उठता है। इसको यह अजीब बात समझता है और डर जाता है। माता पिता को यदि यह विश्वास हो जाये कि बच्चा सो गया है तो ऐसी काद बात नहीं परन्तु बच्चों के मनोवैज्ञानिक यह कहते हैं कि एने बह माहसे ही जामें बच्चा जाग जाता है और यह देख कर वह भूरी तरह से चौक साना है, जबकि माता पिता को इसका पता ही नहीं चलता। यदि बच्चा माता पिता के कमरे में ही सोया करता है और सोने की दूसरी व्यवस्था न हो तो इसमें घबरावो की काई

चात नहीं। कदाचित् दोनों बिस्तरों के बीच में पर्ण लटकाने की जगह निम्न ही आती है। किसी बच्चे को कमरे में अकेले ही सोना चाहिये अथवा उसके साथ दूसरा छोटा बच्चा साथे यह बात बहुत कुछ आपके व्यवहार पर निर्भर करती है। यदि संभव हो तो प्रत्येक बच्चे का अपना कमरा होना चाहिये (विशेषकर जब वह कुछ बड़ा हो जाता है और जहाँ वह अपना सामान रख सकता है) वहाँ यदि वह बिना हिचकिचाहट से सकता हो तो बहुत ही अच्छा है। यदि एक कमरे में दो बच्चे साथ साथ सोते हैं तो हमेशा यह डर बना रहता है कि कहीं वे अधिक देर तक एक दूसरे को जगाये तो नहीं रहेंगे।

**२५१ बच्चे को अपने बिस्तर में सुलाये रखना** —कभी कभी क्या होता है कि बच्चा रात को नींद में चौंक कर राता हुआ मा माप के कमरे में धार धार आ जाता है और लगातार रोता रहता है। माता पिता क्या करते हैं कि उसे भी अपने बिस्तर में लिटा लेते हैं जिससे वे लोंग भी उस समय चैन से सो सकें। कभी कभी इससे सिवाय और कुछ करने का चारा ही नहीं रहता है परन्तु बाट में जाकर यह बहुत बड़ी भूल साबित होती है। यदि ऐसे बच्चे की परेशानी या बेचैनी बढ़नी जाये तो वह माता पिता के बिस्तर को सुगन्धित जगह मान कर ज्यादा से ज्यादा अपना झुकाव उधर ही रखेगा, इससे बाट उसको इससे हटाना शैतान के बश का भी काम नहीं। इसलिए जैसे ही वह रोना हुआ आपके कमरे में आये आप तत्काल बिना हिचक के उसे उसके बिस्तर पर ले जा कर सुला दें। मेरे विचार से यही एक समझदारी का काम है कि बच्चे को—चाहे कैसा भी कारण क्यों न हो—माता पिता अपने बिस्तर पर उसे न लगायें। यहा तक कि यदि पिता जाइर कहीं दौरे पर गया हुआ हो तो भी मा बच्चे को अपने बिस्तर में न लेटाये।

**२५२ खेलने का समय** —बच्चे के साथ खेलिये। आप जब कभी कभी बच्चे के साथ रहें उसके साथ शान्ति से मित्रतापूर्वक रहिये। जब भी आप उसे दूध पिलाती हैं तो वह यह तो समझ ही लेता है कि आप दोनों का आपसी गहरा नाता है—उसे पुचकारते समय, नहलाते समय, कपड़े पहनाते समय, पातड़े बदलते समय, गोदी में लेने समय या सुलाते में उसके साथ बैठे रहने पर वह इस नाते को भला भौंति समझने लगता है। जब आप उससे श्टमूड की लुकाछिपी करती हैं, उसको तरह तरह के शोर काके खुश रखती हैं या उसे यह दिखाती हैं कि वह दुनिया में आपके लिए सबसे प्यारा शिशु है तो इससे उसको आत्मा का विकास होता है, ठीक उसी तरह से जैसे कि दूध पिलाने



से उसकी इड्डियों का विकस होता है। यही कारण है कि हम बड़े बूढ़े भी सरल शान से बच्चे की तरह बालते हैं और बच्चे के पास जाकर अपना सिर हिलाते हैं। भले ही हम चाहें किन्तु ही प्रतिष्ठित ही बच्चे न हो अथवा समाज से गये गुजरे भी क्या न हों बच्चे के प्रति हमारी भावना ऐसी ही घनी रहती है।

नौसिलिये माता पिता होने में सबसे पहली तकलीफ यह रहती है कि जब आप किसी भी काम का करते हैं तो उस समय गंभीर हो उठते हैं और उसका आनन्द न उठा पाते हैं, तब आप और आपका शिशु मानों किसी एक कमी से पीड़ित रहता है।

मेरे कहने का यह मतलब नहीं कि जब कभी यह बग उठा हो आप उसके साथ सारे समय बचपना करत रहें या लगातार उसे टुट्टुटाते रहें। इसके कारण वह थक कर चूर हो जायेगा और भविष्य में इससे वह चिड़चिड़ा जायेगा और उसकी आदत बिगड़ जायेगी। जब भी आप उसके साथ रहें आपका अधिकांश समय शांति से बीतना चाहिये। आपके लिए और उसके लिए यह व्यवहार शांत और मैत्रीपूर्ण रहना चाहिये। जब आप उस उठाती हैं तो आपकी मुञ्जों को झड़ा ही चैन मिलता है। उसे पुनर्कारती हैं, प्रेम से उसकी और देरती हैं तो उस समय आपका चहरे का रंग और उस पर जो शान्त भावना होती है तथा आपकी बोली में स्निग्धता दिताव होती है यह देखाते ही मन पड़ती है।

२५३ बिना आदत बिगाड़े साथ रहना — यद्यपि बच्चे के लिए यह अच्छा है कि जब उसका खेल का समय हो तो मा (और यदि कोई माई बहिन हो तो) उसके आसपास रहें। इससे वह उसे देखा सके, उसको देखकर शोर कर सके और बाल धोलकर उसे मुला सके या कभी कभी किसी चीज का लेकर अपनी मा का खेलने के लिए मुला सके। उसका लिए यह जरूरी नहीं होना चाहिये कि वह माँ या कंधे पर लटक रह या बहुत देर तक मा को उसे बदलाना पड़े। इतना ही जाना चाहिये कि उसके सहगत से मा आनन्द उठावे। उसे सुनी रखन के साथ साथ अपने आर का भी इससे चलाया जा सकता है। यदि कोई नयी मा अपने बच्चे से कुछ हाँकर उसके आनन्द के समय अधिकांशतः उसके साथ खेलबूढ़ म मित्रादयी तो इसका फल यह होगा कि वह बच्चा उसीके गले पड़ा रहगा और वह मा से इसके लिए बहुत से व्याग माँगा करता रहेगा (देखिये वॉरम्प्ट २८० और २८१)।

२५४ देखने की और खेलने की चीजें — छोटे बच्चे इन्हीं चीजों

जागा करते हैं, विशेषकर सायंकाल के बाद। उस समय वे कुछ न कुछ करना चाहते हैं और किसी का साथ भी वे इस समय चाहते हैं। दो तीन और चार महीन की अवस्था में वे चटकीली चीजों और चलने फिरने वाले पिल्लों या दूसरी चीजों को अधिक पसन्द करत हैं। घर के बाहर वे पत्तियों और छाया देखने रहते हैं। घर के अन्दर वे अपने हाथों को और दीवार पर टंग चित्रों को देखते हैं। उनके शूलों पर आप चटकीले रंग के पिल्लोंने लटका सकती हैं। यह इतनी ही दूरी पर लटकाये जाने चाहिये कि उसका हाथ पहुँच सके। अब यह इधर उधर होता है तो ये पिल्लोंने इस तरह के न हों कि उनकी नाक पर लटकते रहें। आप गच्चे से या ऐसी ही दूसरी चीजों से चमकीले रंग के पिल्लोंने बनाकर लटका सकती हैं, अथवा आप चमक या प्लास्टिक के प्याले आदि लटका सकती हैं। पिल्लोंने लटकाते समय आप इस बात का ध्यान सदा रखें कि जो भी चीज हागी शिशु अपने मुँह में डालेगा। जैसे ही यह छ महीने का होगा हर एक चीज को पकड़ कर मुँह में रखने से अधिक खुश होगा। इस समय प्रास्टिक के घड़ने वाले पिल्लोंने, छनछने, दाँत में दबाने की चूड़ी, कपड़े की गुड़िया और जानवर (पिल्लोंने) के ऐसी घरेलू चीजें ल बानी चाहिये जो उसके मुँह में आन पर भी नुकसान न कर सके। छोटे बच्चे या शिशु का रसायनिक रंग से रंग पिल्लोंने या पतले सेलालाइड के पिल्लोंने जो टूटकर गले में फँस सकते हैं या शीशे के छोटे छोटे दाने न दीजिये। घर के पिल्लोंना में धातु की जो सीटी लगी रहती है उसे भी निकाल दीजिये। रोजाना सायंकाल का जब शिशु अपने पलने में परेशान हो उठे तो आप उसे पिल्लोंने का टोकरी के पास लिया दीजिये नहीं आप बैठी हाँ या काम कर रही हो। तीन या चार महीने के शिशु के लिए यह जरूरी है कि वह इसका आदी हाँ या वह घैटना, रेंगना और पश पर चक्कर लगाना सीख गया हो। ऐसी हालत में यदि आप उसे शुरू से ही कमरे में बंद रखगी तो वह इसे जेलखाना समझने लगगा। अब वह घैटन और रेंगने लग ता उसे ऐसी चीजें पकड़ने में आनन्द आयेगा जो उससे कुछ दूर हो। अब वह पकाने का चूड़ा चमक, बड़ाही के बड़े घर्तन, पटारी आदि से खेलने लगगा। खेल से ऊब जाने पर आप उसे आगम कुर्सी में बिठा दीजिये या उसे थोड़ा रेंगने दीजिये। यह स्वास्थ्य के लिए हितकर है।

२५५ खेलने की टोकरी का रखना —आपका खेलने की टोकरी रखनी जरूरी नहीं है क्योंकि इससे शिशु में रेंगने फिरने की आदत चल्दी नहीं

पड़ती। कई मनोवैज्ञानिक और डाक्टर इसे पसन्द नहीं करते, क्योंकि रेंगने वाले शिशु को आबादी के साथ इधर उधर घूमना नहीं मिल पाता है। मैं इस सैद्धान्तिक शिक्षण का समझता हूँ, परन्तु इस ज्ञान का कोई प्रमाण नहीं है कि इससे शिशु का किसी तरह का नुकसान पहुँचता हो। मैंने गिलीने की टोकरी का सुझाव व्यावहारिक कारणों से दिया है क्योंकि इससे बहुत बड़ी सहायता मिलती है, विशेषकर उस माँ के लिए जो काम काज में बहुत व्यस्त रहती है। इसे आप रहने के कमरे या रखाइर में लटका दीजिये जहाँ माँ काम करती हो। इस तरह शिशु का माँ का सहवास भी मिलता है और वह प्यार कर रही है यह देखने का भी मौका मिल जाता है। बाद के दिनों में वह टोकरी में से निकल कर खिलौनों को फटा पर बिजराता रहेगा और उन्हें धारित टोकरी में भी रखता जायेगा। जब वह खड़ा होने लगेगा तो उसे इस टोकरी की कड़ियाँ पकड़ने में तथा उनके सहारे गढ़े होने में मन्द मिलेगी क्योंकि उसके पैरों के नीचे मजबूत जगह जो होगी।

२५६ गद्दीदार कुर्सी —यह कुर्सी उस समय अधिक लाभगवह होती है जब शिशु कमर सीधी करके बैठना सीप गया हो और उसे अधिक चलना न आया हो। इस कुर्सी के नीचे की जगह इस तरह की होनी चाहिये कि शिशु के हिलने झुलने से वह भी हिलने झुलने लग। खासकर इसमें पड़िये लगाकर इसे गड़ाले की तरह बनाया जा सकता है। दूसरा, उसमें रिंगन इतने ऊँचे भी नहीं होने चाहिये कि उससे शिशु अधिक ऊँचा उठे। मैं यह नहीं चाहूँगा कि शिशु अपने जागरण-काल में कुर्सी में ही बैठा रहे। उसे रेंगने और खड़े होना सीखने में भी सहायता मिलनी चाहिये।

२५७ मलमूत्र का त्याग —शिशु जन्म के पहिले दिन या ठीक बाद ही जो मल त्यागता है, उसमें विघ्ना, विप्रनिश, हरे और सारे रंग का पदार्थ रहता है। उसके बाद वह मम्बेला या पील रंग का हो जाता है। यदि शिशु को जन्म से छत्तीस घण्टे बाद टट्टी न हो तो डाक्टर को सूचना दी जाय।

२५८ स्तन पान करते वाले शिशुओं का मल-त्याग —जो शिशु माँ का दूध पीता है वह शुरू से जिना में बड़ बार टट्टी करता है। कई शिशु तो दूध पिलाने के ठीक बाद ही मलत्याग करते हैं। यह मल इतने पीले रंग का रहता है या तो यह लकलका होगा या निरन्तर और गाढ़ा। यह मल कभी भी सख्त नहीं होता। माँ का दूध पीने वाले शिशु—एक, दो और तीन माह तक की उम्र होते ही—नियमित और अनियमित रूप से दिन में कई बार

मलत्याग करते हैं। इनमें से कई ऐसे होते हैं जो दिन में एक बार तो कई दूसरे दिन अथवा काढ़ काढ़ तो इससे भी अधिक देर के बाद मलत्याग करते हैं। उस मा के लिए यद चिन्ता का विषय होता है जिसकी यह धारणा है कि शिशु को दिन में एक बार तो मल त्याग करना ही चाहिये। परन्तु जब तक वह चैन से है, इसमें घबराने जैसी काढ़ बात नहीं, भले ही मा का दूध पीने वाला शिशु दो या तीन दिन बाद मल त्याग करे, वह वैसा ही चिन्ता बना रहता है।

कई स्तनपायी शिशु जो हरकत करते रहने हैं वे दो या तीन दिन के बाद जाकर मलत्याग करते हैं। यह जब बाहर आता है तो चिकने दस्त की तरह रहता है। यह ऐसा क्यों रहता है उसका एक ही उत्तर हो सकता है। मेरे अनुसार तो उसका यह मल इसलिए इतना पतला होता है कि गुप्ता क अन्दर से इसे बाहर निकलने के लिए ठीक तरह का दबाव नहीं पैदा हो पाता। आप इस बारे में डाक्टर से सलाह लें, उसके राने में टोस पन्थ मिलाने से भी कुछ सफलता मिल सकती है, भले ही शिशु को अन्वया इस समय टोस राने की जरूरत न हो। उसे यदि फलों का रस या फलों का शरबत दो या चार चम्मच दिया जाय तो लाभ पहुँचेगा। इस कठिनाई में शुलाभ की जरूरत नहीं। मेरे रयाल से गु। में बत्ती रखना अथवा नियमित एनिमा देना भी शिशु के लिए हानिकर है क्योंकि फिर वह अधिक से अधिक इन पर निर्भर रहने लगगा। इस समस्या को आप पलों का रस या दूसरा कोई टोस भाजन मिलाकर हल करने का प्रयत्न कीजिये।

२५९ योतल से दूध या पुराक लेने वाले शिशु का मलत्याग — जिस शिशु का गाय का दूध दिया जाता है वह पहिली बार दिन में एक से चार बार तक मलत्याग करेगा, यद्यपि काढ़ काढ़ बच्चा छ बार तक मल त्याग करता है। जैसे जैसे वह बड़ा होता जायेगा इसमें कमी होती जायेगी। फिर वह दिन का एक या दो बार मलत्याग करेगा। यदि वह खुलकर मल त्याग करता हो और उसका स्वास्थ्य अच्छा हो तो वह कितनी ही बार मल-त्याग करे चिन्ता की बात नहीं है।

गाय का दूध पीने वाले बच्चे का मल इल्म पीलापन लिये या गहरे भूरे रंग का होता है। तथापि कई शिशुओं का मल पतला होता है जिसमें चिरविपे अण्डे की सफदी जैसे छिछड़ रहते हैं (फटे हुए दूध की तरह के रशे जिनके बीच पतला पदार्थ रहता है)। यदि शिशु चैन से है और ठीक तरह से पनप रहा है तो इसमें घबराने जैसी कोई बात नहीं।

गाय ने दूध पर निभार रहने वाले शिशु के मनःकरण के बारे में एक शिक्षात्मक यह कहती है कि उसका मल सरल होता जाता है। पत्र पर लिखे गये परिच्छेद में इस पर ध्यान की गयी है (परिच्छेद १९२)।

बातल से दूध पीने वाले शिशुओं में बहुत कम ऐसे होने हैं जिनसे शुरु के महीनों में पतले, हरे और ठीक जैसे फटे फटे दस्त होते हैं। जैसे जैसे उनकी खुराक में अधिक शक्कर मिला जायेगी वैसे वे और भी भूरे होते जायेंगे। यदि हालत बिगड़ गयी हो या ऐसे दस्त होते हों तो डाक्टर की पूरी निगरानी में शिशु को रखने की जरूरत है। यदि डाक्टर आपको समय पर नहीं मिल सकता है तो आप सबसे पहला काम यह करें कि उसकी खुराक में शक्कर नाममात्र की भी न रहने दें। यदि शिशु की दस्त हल्की पतली हो पालतु दुमरी और उसका स्वास्थ्य ठीक बना रहता है, वह पनपता रहता है और डाक्टर भी कुछ गड़बड़ी नहीं पाता है तो इस ओर ध्यान देने की जरूरत नहीं है।

२९० अलग अलग शिशुओं के मलों में अन्तर — आप खुद पर देख सकती हैं कि शिशु यदि अच्छे दग से पाप रहा हो तो भले ही दुमरी शिशु के मन में और उसके मल में फर्क हो कोई खास बात नहीं। परन्तु जब उसके मन में एकदम ही फर्क पड़ जाता है तो यह बात डाक्टर को जरूर ही बताने की है। यदि वे पहिले चिचिप हाते थे, उसके बाद छिन्न के की तरह हल्के नीले दाले अधिक होते हैं तो यह पन्द्रहवीं या आठवीं पर किनी बीमारी के होने की सूचना है। यदि वे साफ तौर पर टीले टीले हो, हरे रंग के हों और उनकी गंध भी बदली हुई हो तो निरनपतूयक कहा जा सकता है यह आता पर कीमणुना के प्रभाव के कारण है। इन्हें हम हल्का या तेज अतिशय (गर्मी) कह सकते हैं। जब कभी मलमाल करने में देरी होती है और उसके बाद मन सरल आता है तो कभी कभी इसका कारण सर्मी, गले में खराब या और कोई बीमारी हो सकती है। परन्तु सग देला मान लेना जरूरी नहीं है। बीमारी की सूझ लगने से आँतें सुन्न हो जाती हैं परन्तु साथ ही साथ इसके कारण भूख भी कम हो जाती है। साधारण तौर पर दिननी बार मलमाल हो और मन का रंग कैसा हो यह अधिक महत्व की बात नहीं है। महत्व की बात यह है कि मल कैसा होता है और उसकी गंध कैसी है।

जब शिशु को अतिशय हो जाता है तो उसके मन में आँसु आना साधारण बात होती है। यह बताती है कि उसके आँतों में ऐंठने हैं ठीक उसी

तरह की जैसी श्मश्रुती में होती है। एंटेनियों अधिकतर गले व सॉस नली में गरम या सर्मी व वायु तथा परेशान शिशु से लेकर स्वरथ नवजात शिशु में भी होती है। यह शिशु शुरू व सप्ताह में अपने मल में बहुत सा ऑव छोड़ते हैं।

सब कभी भोजन में नयी मज्जी दी जाती है तो वह सन्जी वैसी की वैसी उमने मल में निरल आती है। यदि हमके कारण भी एंटीनी हो, पतलापन हो और ऑव आये तो दूसरी बार इसकी मात्रा कम कर दीजिये। यदि चलन व एंटीनी नहीं होती हो तो आप वही मात्रा जारी रखें और उसे धीरे धीरे चलाती जायें जिससे वह ठीक दग से दृप्त करना सीख सके। चुन्दर देते पर उसका सारा मल लाल रंग का हो जाता है। यदि खुली हवा में पाताना पड़ा रहे तो वह भूग या हरे रंग का हो सकता है। यह महत्व की बात नहीं है।

सरा पाताना करते समय उसके अगले भाग पर खून की धूँ नजर आती है क्योंकि सरत होने के कारण उसकी गुदा के कुछ अंग छिल जाते हैं। इस तरह खून आना कोई रक्तगनाक बात नहीं। परन्तु उसे डाक्टर को बतला देना चाहिये, जिससे उसका वज्र का तत्काल इलाज हो सके। यह शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों ही कारणों से जरूरी है। मल में अधिक खून शायद ही कभी आता है। यदि ऐसा हो तो यह माना जा सकता है कि आँतों की बनावट ठीक नहीं है या दर्ते गभीर हो गयी हैं अथवा आँतों में क्लिनी सूत्र गयी है (परिच्छेद ६९०)। इस हालत में या तो डाक्टर को बुलाना चाहिये या शिशु को तत्काल अस्पताल ले जायें।

परिच्छेद २९८ से ३०० में दस्तों के बारे में प्रकाश डाला गया है।

## पोतड़े (कमर में लपेटने के कपड़े)

२६१ पोतड़े लपेटना —पोतड़े की तरह बँसे करना चाहिये यह पोतड़े और शिशु का साइज पर निर्भर करता है। इस बारे में जरूरी बात को जानन की है यह यह है कि ज्यादा से ज्यादा कपड़ा वहाँ रहना चाहिये जहाँ बच्चा मृतता है न कि उसकी टाँगों के बीच में ढेर सारा कपड़ा इस इरादे से लगा दिया जाय कि वह उह पलावर चौड़ी रख सकगा। नवजात शिशु के लिए आप बड़े पोतड़े को नीचे बताये गये चित्र के अनुसार तह कर सकती हैं। पहिले उसे लम्बाई की ओर से तीन तहों में मोड़ लाजिये। इसके बाद एक सिरे से

एक तिराई मोड़िये। इसके कारण जो आधा मुड़ा हुआ पोतड़ा है उसमें छूत रहे हो जायेंगी और जो बना हुआ है उसमें तीन ही तरह रहेंगी। एक शिशु (लड़के) के लिए सामने के भाग में तीन तरह रखना जरूरी है। एक लड़की के लिए यदि वह पेट के बल लेटती है तो सामने छूत रहे रहनी चाहिये और वह यदि कमर के बल लेटती है तो पीछे की ओर छूत रहे रहनी चाहिये। जब आप शिशु को पोतड़ा पहनायें तो पिन लगाते समय अपने दूसरे हाथ की अंगुलियाँ पोतड़े और उसके शरीर के बीच में रक्खिये जिससे पिन उसने बदन में न चुभे।

वह माताएँ जो शिशु को दूध पिलाने के लिए उठाती हैं तब उसका पोतड़ा बदलती हैं और बिस्तर में जब उसे सुलाती हैं तब भी उसका पोतड़ा



बदलती हैं। ऐसी माताएँ जो बहुत व्यस्त रहती हैं वे दूध पिलाने समय एक बार ही पोतड़ा बदल कर समय और घुलाइ की बचत कर सकती हैं। बहुत से शिशु भीग जाने पर भी बिना परगाह किये चुपचाप लेटे रहते हैं जबकि बहुत से इतने सचेतन होते हैं कि उनके चार चार बदलना पड़ता है। यदि शिशु को अच्छी तरह से लपेट दिया है तो उसे पोटड़े के भीग जाने में भी ठंडक महसूस नहीं होगी। यह तो तब होता है जब किसी भीग कपड़े को गुलाने के लिए दवा में डाल दिया जाता है और जो सील उखलता है इससे ठग ठंडक महसूस होती है।

यदि कोई शिशु अपने को और बिस्तर को मिश्रित करता है तो आप एक बारगी ही दो पोटड़े लपेट दीजिये। यदि नुपरे का मो परसे के ऊपर लपटा गया तो बहुत ही भारी लगने लगगा, आप उसकी कमर में लुगी की तरह लपेट कर ऊपर से लगा दीजिये। छोटा पात्रमूक पोतड़ा जो कमर में पड़ा रहता है

पेशाब को अधिक नहीं सोरा सकता है जितना कि सूती कपड़े के पोतड़े और न उसमें शिशु दबाग किया गया पाताना ही रुक पाता है।

पाताना करने के बाद शिशु को साफ करने के लिए आप किसी पानी सोखने वाली रुई पर इल्का सा तेल लगा दीजिये या उसे पानी में भिगो दीजिये या स्पंज काम में लीजिये। यदि जरूरी हो तो आप रुई या कपड़े पर साबुन और पानी लगा सकती हैं (साबुन का साफ कर लेना चाहिये)। यह जरूरी नहीं है कि आप मीठा पातड़ा हटाते समय शिशु को बार बार धायें ही।

**२६२ पोतड़े धोना** — आपको इसके लिए टक्कनदार बाल्टी की जरूरत होगी जिसमें थोड़ा पानी भरा हो जिसे आप मल से सने पोतड़े तत्काल हटाते ही उस बाल्टी में डाल सकें। यदि उसमें साबुन अथवा साफ करने वाला रसायन हो तो छिड़के छूट जाते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि पानी में साबुन अच्छी तरह से घुल जाय जिसे बाद में काम लेने पर पोतड़ों में साबुन ब टपड़े न रह जायें। जब आप मल से सने पोतड़े को हटायें तो टायलेट में फैलाकर छुरी से उसके मल को हटा दीजियेगा या कसकर पत्रह के उसे नल की तेज धार में रख कर निचोड़ लाजिये।

पोतड़े यदि आपको ही धाने हों तो आप टब या मशीन में धोते समय अत्यन्त हल्के साबुन का उपयोग कीजिये जो तेज न हो। पहिले साबुन को पानी में अच्छी तरह से घोल लीजिये। उसमें आप इन कपड़ों का दो, तीन, या चार बार मलिये और निचोड़िये। इस तरह किन्नी बार निचोड़ना चाहिये यह शिशु की मुलायम चमड़ी और पोतड़ों में से साफ पानी निरुल आने पर निर्भर करता है। यदि आपके शिशु की चमड़ी अधिक सचेतन नहीं हो तो मलकर दो बार धो लेना ही बहुत होता है।

यदि आपको शिशु के पोतड़ों के कारण चकत्ते उठ आते हों तो आपको और भी अधिक सावधानी रखने की जरूरत है। यह सावधानी कम से कम उस समय तो रखनी ही चाहिये जब चकत्ता नजर आता हो। कदाचित इस में सदा ही सावधानी रखनी होगी। कभी कभी पोतड़ों में जो कीटाणु इकट्ठा हो जाते हैं उनसे क्षार पैदा हो जाता है, इस क्षार के कारण चकत्ते पड़ते हैं। धोने से ये बहुत पूरी तरह से साफ नहीं होते हैं। यदि ये चकत्ते बहुत उठ आते हों तो पोतड़ों को या तो उबाल लेना चाहिये या धोते समय अंत में इन्हें किसी कीटाणुनाशक द्रव्य में भिगो देना चाहिये। आप अपने डाक्टर से ऐसी कीटाणुनाशक दवाइ के लिए पूछिये जो सुरक्षित भी हो और



सुरिघाजनक भी हो। कई धोबी या कपड़े धुलाने की फैक्ट्रियाँ इन्हें सौला कर तेज गर्मी दे कर बन्तुओं को मिटा देती हैं। बहुत स कीटाणुओं का धूप खत्म कर देती है। आप अपने शिशु के पोतड़े (या दूसरी जंजें जो पशान में भीग जाती हैं—कुर्ते, जॉकेट, कदरें, गद्द बाग-प्रूफ कदरें या कपड़े) खुरा को धूप में डालें। पातड़ों के कारण चरत्ते के लिए परिलक्ष ३०२ देखिये।

२५३ 'टायपर लायनर्स' पोतड़ों में रखने के कागज —जिन के समय जन्म शिशु के मल त्यागने की संभावना होती है ये कागज लगा दिये जाते हैं जिसमें पातड़े सने नहीं।

पातड़े में रखने के लिए कपड़े के भी लायनर्स मिलते हैं जो बहुत कच्ची खुर करते हैं और शिशु के बदन को अधिक भीगा नहीं रहन देते।

२६४ घाटरप्रूफ पेट —साक्स ऊन के घाग से बुने हुए होते हैं। जब कभी आर शिशु के साथ कहीं बाहर जाती हैं तो इससे बड़ी सहायता मिलती है। यदि आप घर पर इन उनी कपड़ों को धा सकती हैं तो आर घर पर भी इन्हें काम में ले सकते हैं। घाटरप्रूफ कपड़े के निकर शिशु को पहनाते समय इस बात को अच्छी तरह देख लीजियेगा कि क्या उतकी कमड़ी पर उससे चकत्ता तो नहीं पड़ता है। जब शिशु घाटरप्रूफ निकर नहीं पहने हुए होता है, पशान में से बहुत कुछ अंश उसके पातड़ा में और कुर्ते या दूसरे कपड़ों में साख लिया जाता है। परन्तु घाटरप्रूफ निकर होने पर पातड़ा भीगा और गम रहता है जिसमें कीटाणु अधिक जनपते हैं और इससे धाग जनर चकत्ता पड़ जाने का डर रहता है। आप ऐसे कपड़े सुविधा के अनुसार काम में लायें। यदि पोतड़े के चकत्ते उठ आयें तो आप इन्हें काम में न लायें। वहाँ तक संभव हो इसके बचने के लिए आर प्रतिजिन साधन और पानी में ऐसे काग प्रूफ निकरों का धाकर धूप में खुरान को खान दें जिससे खुर की रोशनी उन कीटाणुओं का नष्ट कर दे जो धार बनाते हैं।

## शुरू के सप्ताह में रोना

२६५ वह क्यों रोता है? —सामान्य तौर पर पहले बच्चे को लेकर यह ज़रूरी सवाल उठता है। जैसे जैसे वह बड़ा होता जाता है उसका राना आपके लिए समस्या नहीं रहता है क्योंकि आप उस आर तब अधिक ध्यान नहीं देती हैं। तब आप जान जाती हैं कि दिन को किस समय वह क्या चाहता है और उसके राने के अलग अलग दृश्यों का भी आप पहचान जाती हैं। इसके अलावा बड़े होने पर वह कम रोया करता है। उसके राते ही आपका दिमाग में कई चिन्ताएँ चक्कर मारने लगती हैं। क्या वह भूखा है? क्या वह भीग गया है? क्या वह बीमार है या उसे अपचन हो गया है अथवा उसके पिन तो नहीं चुभ रही है या उसकी आदत तो नहीं बिगड़ गयी है? माँ आप कभी भी यह नहीं सोचेंगे कि शिशु थकान के कारण रो रहा है परन्तु अधिकतर यही होता है। ऊपर गिने गये सवालों का एक एक करके उत्तर यहाँ दिया जा रहा है।

शिशु जो कई बार मचलता है और रोता है वह इन कारणों से नहीं। वास्तव में बहुत से शिशुओं के लिए पन्द्रह दिन के होते ही ऐसा समय आता है जिसका नामकरण तो किया जा सकता है परन्तु यह कैसे और क्यों होता है इस पर सही दृष्टि से प्रकाश नहीं डाला जा सकता है। इन दिनों उसके राने का एक समय ग्रहण जाता है, अधिकतर सायंकाल या दोपहर के बाद। हम यह कह सकते हैं कि पेट का दर्द या स्नायुओं के तनाव के कारण (कालिक) ऐसा होता है, (जैसे दर्द हो, बर्तनी हो और पेट में से वायु निकलती है)। यदि वह दिन को या रात को अपने निर्धारित समय पर सग मचल मचल कर रोता हो तो हम परेशानी से यह उठते हैं कि इसे हमेशा इसी समय शैतानी सुझा करती है। यदि वह चिड़चिड़ा होकर हाथ पैर फैलाने लग तो हम उसे बहुत ही ज़िद्दी शिशु (हाथपरदानीक) कहने लगते हैं। परन्तु यह ऐसा क्यों करता है इसके कारणों को हम नहीं समझ सकते हैं। हम केवल यही जानते हैं कि ऐसा सदा होता ही है और अपने आप धीरे धीरे चला भी जाता है। जब वह तीन माह का हो जाता है ये बातें अपने आप मिट जाती हैं।

हो सकता है कि किसी किसी शिशु को लेकर दूसरी स्थिति हो। अटपटे ढंग से हम इसने बारे में यहाँ कह सकते हैं कि जन्म के बाद तीन महीने तक शिशु के लिए एक ऐसा समय आता है जिसमें उसके अपरिपक्व स्नायुमण्डल और पाचन क्रिया बाहरी जगत की जा जीवनप्रणाली है उसके अनुकूल अपने को ढालती हैं। कइयों के लिये यह क्रिया सगल नहीं होती है। जो भी हो, इस बारे में यह याद रखना जरूरी है कि शुरू के दिनों में इस तरह शिशु का रोना कुछ ही दिनों तक रहता है और इसमें घबराहट जैसी कोई बात नहीं है।

**२६६ भूख लगना** — चाहे आप शिशु का नियम के अनुसार दूध पिलाती हों या उसकी इच्छा के अनुसार, आप यह शीघ्र ही जान लेंगी कि इस मामले में उसकी आदत कैसी है। दिन को वह किस समय ज्यादा दूध पीता है और वह किस समय जल्दी जाग जाता है। इसको देख कर आप यह फैसला कर सकती हैं कि क्या उसका बेवक्त का रोना भूख के कारण तो नहीं है। यदि एक शिशु रात को खुराक के आगिरी समय आधा ही दूध पीकर छोड़ देता है तो यह मानना चाहिये कि उसके जल्दी जागने का कारण यही है और यही कारण है कि जहाँ वह तीन या चार घंटे के बाद भूख के कारण रोता था वह एक या दो घंटे के बाद ही रोने लगा है। परन्तु सब के लिए ऐसा होना जरूरी नहीं है। कइ बार वह अपनी पूरी खुराक न लेकर केवल थोड़ा-सा दूध पीकर ही संतोष के साथ चार घंटे तक सोच रहता है।

यदि शिशु ने आगिरी खुराक औसतन कितनी वह लेता है, ली है और उसके दो घंटे बीतने के पहले ही रोने लगता है तो कम से कम इसका कारण भूख तो नहीं हो सकती। यदि वह एक घंटे में ही जाग जाय, शिथिलता या सावधान या दोपहर के बाद, तो यह जरूर ही शारीरिक विकास की क्रिया है। यदि वह अदाई या तीन घंटे बाद जाग कर रोता है तो हमें सबसे पहले यह अनुमान लगाना चाहिये कि उसे भूख लगी होगी।

यह भी हो सकता है कि उसकी खुराक में वृद्धि हो गयी हो या माँ दूध उसे अधिक मात्रा में चाहिये अथवा यह भी हो सकता है कि माँ के स्तन से दूध कम निकल पाता हो। शिशु एकएक ही एक ही दिन में अपनी खुराक में वृद्धि नहीं कर लेता है। वह अपनी खुराक कई दिनों तक एकसी ही लेता रहेगा और धीरे धीरे ज्यादा की माँग करेगा। वह सदा की अपेक्षा थोड़ा जल्दी जागकर रोने लगेगा परन्तु वह बहुत जल्दी नहीं जाग बैठेगा और न उसकी खुराक

ही बहुत अधिक बढ़ जायेगी। बहुत से मामलों में कई दिनों तक भूख के मारे जल्दी जागते रहने से शिशु पेट भर लेने के बाद भी राने लगता है।

सामान्य तौर पर जैसे जैसे उसकी भूख बढ़ती जाती है, मा के दूध में भी वृद्धि होती रहती है। मा के स्तन पूरे खाली होने लगते हैं और जितनी बार वे खाली होते हैं, उतने ही अधिक वे वापिस भर जाया करते हैं। हाँ, कभी कभी यह भी होता है कि मा यदि यकी हुद हो या परेशान हो तो उसके स्तनों में अधिक दूध नहीं उतरता।

मैं इसको अनुभवात्मक नियम के अनुसार इस तरह कहना चाहता हूँ। शिशु यदि पन्द्रह मिनट या इससे अधिक देर तक रो रहा है और उसे आखिरी खुराक पीये दो घंटे से अधिक हो गये हों, या आखिरी खुराक उसने औसत से बहुत थोड़ी ली है और दो घंटे से पहले जग गया है, तो उसे दूसरी बार दूध पिला ही दीजिये। यदि इससे वह संतुष्ट होकर सो जाता है तो इस रोग का यही इलाज है। यदि पूरी खुराक लेने के बाद दो घण्टे से भी कम समय में वह जाग कर रोता है तो संभवतया वह भूख के कारण नहीं रो रहा है। उसे पन्द्रह या बीस मिनट तक और मचलाने या रोने दीजिये (यदि आप यह सहन कर सकें ता) अथवा उसके मुँह में रखड़ की बद् चुम्बनी दे दीजिये (पेसीफायर) जिससे वह सो जाय। यदि वह इस पर और भी जोर से रोने लग तो उसे फिर दूध पिलाने में कोई हज नहीं है। जैसे ही आपको पहले पहल ज्ञान यह सदेह हो कि यहीं स्तनों में दूध कम मात्रा में तो नहीं उतर रहा है तो इस पर तुरन्त ही भूखे को बोतल का दूध पिलाना शुरू मत कीजिये, पहले उसे स्तनपान ही करने दीजिये।

२६७ क्या वह बीमार है? —शुरू के महीनों में शिशुओं पर ठंड का बरशी असर होता है और उसकी आँतों पर भी प्रभाव पड़ता है। परन्तु इनने लक्षण सामने दिखायी दे देते हैं—बार बार नाक बहना, खाँसी, पतली टट्टी होना आदि। दूसरे रोगों के असर बहुत कम होते हैं। यदि आपका शिशु बेदल रो ही नहीं हा हो वरन् उसकी हुलिया ही दूधरे दग की दिखायी दे रही हो तो तुरन्त टेम्प्रेचर लीजिये और टाकर को खज दीजिये।

२६८ क्या वह इसलिए तो नहीं रो रहा है कि भीग गया है या टट्टी पेशाब से सन गया है? —बहुत ही कम शिशु ऐसे होते हैं जो भीग जाने या टट्टी से सन जाने पर बेचैनी अनुभव करते हैं अन्यथा बहुत से तो इस ओर ध्यान भी नहीं देते हैं। जो भी हो, आप उसको बदल दीजिये

२६९ क्या कोई पिन तो नहीं है ? —ऐसी बात तो बर्षों में भी कभी एक बार भी नहीं होती है—फिर भी अपना सदेह मिटाने के लिए देख लेना चाहिये ।

२७० क्या बदहजमी के कारण तो नहीं रो रहा है ? —आप उसे कन्धे लटका कर इसको उपचार कर सकती हैं । यदि पहले एक बार कर भी चुकी हो तो फिर दुहरावें । अपच—बिममें बच्चा दूध फेंकता हो फ्याफ्या सा, या ट्टी में दूरे दूरे छिछुड़े से हो—पर विस्तार से चर्चा परिच्छेद २९० तथा स्नायुमण्डल व पाचनक्रिया के परिवर्तन पर परि० २७५ में चर्चा की गयी है ।

२७१ क्या उसकी आदत बिगड़ गयी है ? —यद्यपि बड़े बच्चे टेव पड़ जाने के कारण रोते हैं (परि० २७९), परन्तु पहले महीने शिशु इसलिए नहीं रोता है कि उसकी यह टेव हो गयी है ।

२७२ थकावट —किसी किसी शिशु को अधिक देर जागते रहने से अथवा किसी नयी जगह या नये लोगों के बीच होने से, अथवा माता पिता द्वारा लंबे समय तक उसे जिलाते रहने से उत्तेजना या तनाव—के कारण भी वह चिड़चिड़ा हो उठता है । इस पर ठमको सुलाना सगल काम नहीं रहता, आपके लिए और उसके लिए भी यह कठिन हो जाता है । यदि माता पिता या दूसरे लोग उसका बदलाने के लिए उससे और अधिक बातचीत, खेल, या गुदगुदाना जारी रखें तो मामला और भी बिगड़ जाता है ।

कश्यों की तो यह आदत सी होती है कि उन्हें कभी शान्ति से सुलाया ही नहीं जा सकता । जागने के कारण जो थकावट उनमें आती है वह तनाव पैदा कर देती है और सोने के पूर्व उन्हें इससे छुटकारा मिलना ही चाहिये । वे चिड़ियाते हैं । उनमें से कुछ तो सातों मुंगों में जारों से अलाप भरने लगते हैं । फिर यह क्रम धीरे धीरे कम होता हुआ अचानक रुक जाता है और शिशु नींद में रो जाता है ।

इसलिए आपका शिशु यदि बहुत देर जागने के बाद घेद भर जाने पर भी रोने लगता तो पले यह मान कर चलिये कि वह थक गया है, उसे चुप करने की कोशिश करें और उसे पलने में लिटा दें । यदि वह रोता ही रहे तो उसे पट्टा मिन्नट या आध घंटे तक राने दें । कई शिशु पलने में सुनान से भीम हो जाते हैं और यही एक अच्छा तरीका है जिसे आग भी कई महीनों तक जारी रखना चाहिये । ऐसा शिशु जो बहुत अधिक थक गया हो उसे आग पीछे हिलाने-डुलाने या गादी में लेकर हिलाने अथवा धीरे धीरे बदल-फुदमी करने से (अथवा कम

में चहलकदमी ठीक रहती है) सो जाता है। उसको लेकर चहलकदमी कभी कदाच जब कि वह अधिक ही परेशानी की हालत में हो तभी की जानी चाहिये। यदि आप सदा ही यह तरीका अपना लेंगी तो आपका शिशु भी इसका आदी हो जायेगा, फिर आपको उसे सुलाने के लिए अधिक से अधिक चहलकदमी घंघो करनी पड़ेगी। फिर इससे आप शीघ्र ही अपना कुछ दिनों बाद ऊब पर पर्याताप करने लगगी।

२७३ चिड़चिड़े शिशु — बहुत से शिशु शुरू के सप्ताहों में तिन में कभी कभी चिड़चिड़े हो उठते हैं। यह बात ज्यादातर पहले बच्चे पर अधिक लागू होती है। कई शिशु कभी कभी बहुत ही अधिक चिड़चिड़ किन्हीं किन्हीं दिनों हो जाया करते हैं। उनके चिड़चिड़ेपन का यह समय चलता भी रहता है तब वे घंघो साये रहते हैं मनो बेमान सा रहे हो और उन्हें लगाना भी मुश्किल हो जाता है। हम वास्तव में यह नहीं जानते हैं कि इसका क्या कारण है। यह कहीं अन्व ने कारण तो नहीं है क्योंकि अभी तक शिशु की पाचन क्रिया ठीक नहीं हो पायी है या यह स्नायुमण्डलों के तनाव के कारण तो नहीं है। इस तरह की हरकतों को रतारनाक नहीं समझ लेना चाहिये, समय के साथ साथ ये भी अपने आप जाती रहती हैं, परन्तु जब तक ये रहती हैं, माता पिता को परेशान कर डालती हैं।

इसके लिए आप कई तरह के उपाय कर सकती हैं। यदि डाक्टर की राय हो तो दूध पिलाने के बाद उनके मुँह में बड़ चुम्बनी दे दीजिये। शिशु को शाल में आहिस्ता से लपेटकर चिपकाये रखें। कई माताओं और अनुभवी नर्सों का कहना है कि चिड़चिड़ा या परेशान शिशु यदि किसी तग पलने में या गाड़ी में चिपटा कर रखा जाय तो जरूरी ही हो जाता है। पलने में, गुदगुदी टोकरी में, बच्चागाड़ी में या बिल्लीनिया के अगल-बगल गद्दे लगाकर ऐसा ही बनाया जा सकता है। पलने या गाड़ी में आप यह भी देख सकती हैं कि क्या उसे हिलना डुलना पसन्द है। ऐसे चिड़चिड़े शिशु चलती हुई मोटरकार के हिचकालों से गड़े खुश रहते हैं परन्तु उसे ही वहीं लाल बत्ती दिखायी दी, गाड़ी रुकी या धर धर पहुँचे तो फिर वही समस्या उठ खड़ी होती है। गर्म पानी की बोतल के सेक से भी उसे बैन मिलता है (परि० २७६)। आप उसे लोरी भी सुनाकर देख लीजिये। अपने आगका भी परेशानी से छुटकारा दिलाने के बारे में पम्प्लेट २७७ पढ़िये। डाक्टर कभी कभी इसका लिए शान्ति पहुँचाने वाली दवा सुझाते हैं।

। २७४ बहुत ही चिड़चिड़ा शिशु — यह शिशु ऐसा होता है जो आराम के कुछ मत्ताह अल्पत ही चिड़चिड़ा और बेचैन रहता है। उसके शरीर को अच्छी तरह आराम नहीं मिलता है। वह बरा सी आवाज या बरा सी करवट बदलने से ही बुरी तरह चौंक उठता है। उठाहरण व तौर पर यदि वह कड़ी चटाई पर लेटा है और एक ओर को छुटक जाता है या उसे गोदी में बसकर नहीं उठाया गया है, वह कुछ दुलक रहा है या जिसने उसे उठा रखा हो वह अचानक ही चहलकदमी करने लगे तो ऐसा शिशु बुरी तरह से चिड़चिड़ा कर रोने लगेगा। वह दो महीनों तक दब में नहाना पसंद नहीं करेगा। हो सकता है कि इन शिशुओं में चिड़चिड़ाहट और कभी कभी रोना स्नायु मँडल की पीड़ा के कारण हो। ऐसे चिड़चिड़े शिशु शान्त वातावरण बहुत पसंद करते हैं। शांत कमरा हो, बहुत याड़े मिलने जुलने वाले शों, धीरे धीरे बातें की जाती हो, उसे इधर उधर करने में सावधानी रखी जाती हो, कपड़े बदलाते समय या स्पत्र से नहलाते समय उसे बड़े तकिये पर लिगाया जाता हो जिससे ये छूक नहीं पड़े। अधिकतर उन्हें कपल में लिपटा कर लिया जाय। बिस्तर में भी ये उल्टे लेटने से खुश रहते हैं इनका पलना भी छोटा होना चाहिये जिसमें ये दुबक कर लेट सकें (परिच्छेद २७३ और २७७)। डाक्टर बार बार इन्हें चैन पाने वाली दवा देते हैं।

२७५ तीन माह की स्नायुचिक पीड़ा (कोलिक), उदरदूल और कभी कभी चिड़चिड़ाहट का रोना — इस परिच्छेद में मैं दो तरह की उन परिस्थितियों की चचा कर रहा हूँ जो याड़ी बहुत आपस में सम्बंध भी रखती हैं। पहली पेट में तेज पीड़ा से सम्बंध रखती है जो आँतों में ढँठन के कारण होती है। शिशु के पेट में वायु भर जाती है, वह अपनी टांगों को सिकोड़ता है, उन्हें कड़ी करता है, बुरी तरह चीरता है और हो सकता है वह बदबूगर हवा भी छोड़ता हो। दूसरा परिस्थिति जिस में शिशु “नियत समय पर” चिड़चिड़ा कर राने लगता है इस तरह की है। शिशु जबकि उसका पेट भी अच्छी तरह भरा रहता है, नियत समय पर धर्न्य तक राता जिल्लाता रहता है अब कि न तो उसके कहीं दर्द या पेट में शूल अथवा गैस ही के लक्षण नजर आते हैं। आप उसको गोदी में उठाये रहें या गुमाते रहें तो चैन रहेगा। एक को पेट में दद के कारण राना पड़ता है, दूसरे की नियत समय पर राने की प्रवृत्ति है, तो तीसरे में दानों की परिस्थितियाँ मिली जुली नजर आती हैं।

ये दोनों परिस्थितियाँ एक दूसरे से अलग नहीं हैं क्योंकि दोनों ही शुरू क दूसरे या चौथे सप्ताह में आरम्भ हो जाती हैं और जैसे ही वह तीन महीने का हुआ कि ये गायब हो जाती हैं। इन दोनों के कारण पीड़ा व परेशानी सामान्यतया छह बने सायंकाल से लेकर दस बजे रात तक रहती है।

इस बारे में यह बात अधिकतर हुआ करती है। शिशु के बारे में यह बताया जाता है कि वह अस्पताल में अच्छी तरह रहा, वहाँ किसी तरह की गड़बड़ी नहीं हुई, परन्तु घर आने के कुछ दिनों बाद ही वह अचानक रोना शुरू कर देता है जो लगातार तीन या चार घंटे तक चलता रहता है। उसकी माँ उमके फरके बदलती है, करंट बदलती है, उसे पानी भी पिलाती है, परन्तु किसी का भी असर अधिक देर तक नहीं रहता है। दो घंटे बाद उसे यह ध्यान आता है कि कहीं शिशु को समय से पहले ही भूख तो नहीं लगी है क्योंकि उसकी हरकतों में ऐसा लगता है कि वह हर चीज अपने मुँह में ठूँसने लगा है। वह शीघ्र ही दूध की बोतल गम करती है। पहले तो शिशु बल्दी जल्दी उसे मुँह में डालकर चुस्की लने लगता है परन्तु शीघ्र ही वह उसे छोड़ कर फिर से रोने लग जाता है और उसका यह चिल्लाना चार घंटे तक चलता रहता है जबकि उसके बाद ही उसे दूसरी बार दूध देने का समय आ जाता है। रात में जैसे ही वह दूध की खुराक पूरी कर लेता है जादू की तरह मानों उसका रोना गायब हो जाता है।

बहुत से शिशुओं में यह परेशानी शुरू के महीनों में थोड़ी बहुत रहती है, परन्तु कई ऐसे भी होते हैं जो हर रात को इससे परेशान रहते हैं और यह क्रम तीन महीने तक चलता रहता है (इसीसे इसे 'तीन माह की पीड़ा' कहते हैं)।

कई शिशु अपनी इस परेशानी या पीड़ा अथवा चिड़चिड़ाहटभरे रोने के बारे में निश्चित रहते हैं, वे एक खुराक को छोड़कर बाकी दूध पीने के समय के बाव फर्निशे की तरह लटके रहते हैं और ६ बजे सायंकाल से दस बजे रात के बीच रोना जारी कर देते हैं अथवा दो बजे दोपहर से सायंकाल ६ बजे तक उनका यह क्रम जारी रहना है। अधिकांश शिशुओं की परेशानी का यही समय होता है और माँ बेचारी कहती है—“रात को तो यह चुपचाप सोया रहता है और बाकी आधा दिन इसका रोने में जाता है।” यह उस शिशु से कुछ अच्छा है जो दिन को सो कर रात को रोता है। कई शिशु दिन को बेचैन रहने लगते हैं और रात में वे अपना समय बदल देते हैं या रात को



रोने वाले गिन की टेप पकड़ लेते हैं। उन्मुख या यह स्नायुपीड़ा ठीक दूध पीने के बाद ही अक्सर शुरू होती है। कभी कभी तो ठीक दूध पीते ही शुरू हो जाती है, कभी कभी आधा घंटे या इससे भी कुछ देर के बाद शुरू होती है। इस तरह पीड़ा से रोने का यह क्रम उसने भ्रूण से रोने का कारण नहीं कहा जा सकता है, भ्रूण के कारण शिशु का रोना दूध पिलाने के पहले आरम्भ होता है।

मा अपने शिशु को इस तरह दुखी देख कर परेशान हो उठती है और यह सोच लेती है कि उसको कहीं कुछ हा तो नहीं गया है। वह सोचती है कि यह क्रम कितने दिनों तक चलता रहेगा और वह वहाँ तक इसे सहन कर सकेगी। अन्वय की बात तो यह है कि इस तरह का बीमार शिशु शारीरिक तौर पर अच्छा विकास करता है। घटो रोने के बावजूद भी उसका वजन में कमी नहीं होती, इसने विपरीत उसका वजन आम शिशुओं के औसत वजन से अधिक होता है। वह एक भूले शिशु की तरह होता है। वह अपना सारा दूध पेट में उतार लेने के बाद सग ही अधिक पाने की माँग करता रहता है।

जब कभी शिशु इसके कारण रोने लगता है तो मा पहले पहले यही सोचती है कि शायद उसको जो खुराक मिल रही है वह ठीक नहीं है। यदि वह स्तनपान करने वाला हुआ तो वह इसका दाप अपने दूध को देती है। यदि वह बातल का दूध ले रहा है तो वह इस सोच में पड़ जाती है कि इस खुराक को ही बतल दे। कभी कभी यदि द्विन्वे का दूध देती रही हो तो ताजा दूध देने लगती है अथवा जैसा अपने पड़ोसी के शिशु के बारे में देखती है वैसा ही लागू करने लग जाती है। कुछ मामलों में खुराक में इस तरह के हेरफेर से लाभ भी पहुँचता है, परन्तु अधिकतर ऐसे मामलों में इसका कोई फल नहीं निकलता है। अब यह साफ शलक्ने लगा होगा कि इस तरह की पीड़ा और रोने का खुराक से किसी तरह का संबंध नहीं है। यह इस रोग का प्रमुख कारण नहीं है। यदि इसका खुराक से संबंध होता तो शिशु अपनी पौंच खुराक में से चार केसे आसानी के साथ इत्तम कर लेता और उसे यह परेशानी केवल सायंमाल को ही क्यों हाने लगनी। शिशु की यह परेशानी चाहे मा का दूध, माय का दूध और बतल या द्विन्वे के दूध या दूधरी सभी खुराकों के देने पर भी होती है। किसी समय यह समझा जाता था कि इस तरह का उन्मुख या रुदन नारगी के रस के कारण होता है।

इस तरह की बेचैनी और खीझपरे रोने का मूल कारण क्या है, हम नहीं

जानते हैं। एक कारण यह हो सकता है कि दोनों ही सामयिक अविकसित स्नायुविक तनाव के कारण होता है। इनमें से कद्यों को यह सदा अधिक चिड़चिड़ा व नुनऋमिज्ज बना देता है (परि० २७४)। सास बात यह है कि यह व्याधि सायंकल चरत के आरंभ में रहती है। इसका अर्थ तो यह हुआ कि शिशु की थकावट के कारण यह बात होती होगी। तीन माह के शिशुओं में यह व्याधि ठनक साने के समय के ठीक पहले शुरू होती है। चुरचाप पीद में स जाने के पहले के कुछ देर तक चीख कर रात रहते हैं।

२७६ इस व्याधि का इलाज —सबसे यही बात इस बारे में माताप के लिए यह ज्ञानन की है कि यह हालत साधारण रूप से हुआ ही करती है और इससे शिशु का किसी तरह का लगातार बना रहे ऐसा नुकसान भी नहीं होने का है। श्मय विपरीत यह उन में ज्यादातर होती है जो ठीक दग से पनप रहे हों और जिनकी शारीरिक हालत भी ठीक हो। साथ ही यह बीमारी संभवतया उसके तीन माह का होते ही अपने आप खली जायेगी। यदि इसके पहले यह नहीं जाती है तो इससे रहने से भी कोई भय नहीं। यदि माता पिता सहलनी व सताप के साथ, गभीर न मान कर इस हालत को सगहलें तो आधी बीमारियों तो वैसे ही चली जायेगी।

ऐसी बीमारी से परेशान शिशु खासकर अधिक चिड़चिड़े होंगे। उन्हें यदि चुरचाप शांत वातावरण में रखा जाय तो वे बड़े मजे में रहते हैं। उन्हें शांत कमरे में सुलाया जाय धीरे से जिना हिलाये सारधानी से उठाया जाय, बात भी उतुत ही धीमी की जाय, भेंट करने वालों का नजदीक न जाने दिया जाय, उन्हें गुंगुगाया नहीं जाय, न उन्हें बेदग तरीके से लिया जाय, बाहर घुमाते समय भा हो इलना वाली जगहों पर न ले जाया जाय—जरतक ये व्याधि रहे उन्हें बाहर ही न ले जाय—तो उनको बड़ा ही आगम व शांति मिल पाती है। जो अधिक चिड़चिड़ न हो तथा जिनको साधारण सा असर रहता हो, उन्हें गुंगुगाना तथा हिलाना हुलाना चाहिये, उनसे मुस्करा कर बात करना चाहिये, पर नु यह सब बहुत ही समझलकर धीरे धीरे करना चाहिये। यह जरूरी है कि दूध पिलाने के बाद उसके पट में हवा भर जाने के कारण जो गैस बनती है उसे कंधे पर लिटाकर मिटाना चाहिये। मा को डाक्टर के संयक में रहना चाहिये। वह इसके लिए चैन पाने के लिये दया दे सकता है। इस तरह की ठीक दया यदि जारी भी रहे तो उससे नुकसान नहीं होता और न शिशु की ऐसी आदत ही पड़ती है।

परन्तु आप यदि डाक्टर को नहीं बता सकें तो इसका घरेलू इलाज क्या हो सकता है ?

बहुत से मामलों में इसका सबसे अच्छा इलाज मुँह में बंद चूमनी लगा देना है, परन्तु बहुत से माता पिता और कई डाक्टर इसे पसन्द नहीं करते हैं (परि० ३२९)।

ऐसी बीमारी वाले शिशु को यदि पेय के बल लिगा दिया जाय तो उसे बहुत चैन मिलता है। उसे यदि मा के घुटनों पर या गम पानी की बातल के साथ लिगाया जाय और पीठ मली जाय तो और भी आराम मिलता है।

**गर्म पानी की चोतल** — आप आराम से अपनी उरुनी व फलाई के बीच गम पानी की चोतल रख सकती है और सावधानी के लिए उसे किसी तौलिये या कपड़े में लपेट लीजिये, फिर शिशु का उससे पेट की ओर से सटाकर लिगाइये या उसे उस पर आधा ही लिटाइये।

यदि पेट की यह पीड़ा बहुत ही दटनाक हो तो गम पानी का एनिमा (वरित) देना चाहिये (एनिमा परिच्छेद ६१०)। परन्तु इसकी आदत डालना अच्छा नहीं है। इसे केवल तभी आजमाइये जब कि दर्द बहुत तेज होता हो।

क्या इस तरह रोने पर शिशु को गोदी में उठाकर, थपथपाकर, इधर उधर घुमाना चाहिये ? यदि इससे यह चुप भी हो जाता है तो क्या इस तरह उसकी यह बुरी आदत बन जायेगी। पहले हम उसकी आदतें बिगाड़ने के मामले को लेकर जितने संकीर्ण विचारों के थे, उतने आज नहीं हैं। यदि कोई शिशु परेशानी की हालत में आपसे इस तरह चैन पा लेता है तो यह जरूरी नहीं है कि जब वह चैन से होगा तो आपसे उसी तरह की माँग करेगा। यदि वह इसके कारण रो रहा है और उसे हिलाने-डुलाने और थपथपाने से उसको चैन मिलता हो तो आप यह जरूर कीजिये। परन्तु यदि इससे भी कोई लाभ नहीं होता है और वह चीखना रहता है तो इस तरह उठो उठायें रहना नहीं चाहिये (परि० १७८)। ऐसे शिशुओं को जो अवाप्तान्य तौर पर चिड़चिड़े या अधिक ही बेचैन हो उठते हैं उन्हें डाक्टर की देखरेख में रखना चाहिये। इनमें से बहुत से बच्चे बड़े होंगे उनकी हालत में सुधार होता जायेगा और वे तेजी से विकास करेंगे, परन्तु उनका लिए यह उनके माता पिता के लिए पहले दो या तीन महीने परेशानी व कष्ट के होते हैं।

२७७ **चिड़चिड़े, अधिक रोनेवाले तथा मचलने वाले शिशु**  
मा-याप के लिए परेशानी — यदि आपका शिशु कुछ चिड़चिड़ा हो गया

है अथवा बेचैन है तो ज्योंही आप उसे पहली बार उठाएँ तो हो सकता है वह चुप हो जाय। परन्तु कुछ ही समय के बाद वह पहले से भी ज्यादा तेज रोना शुरू कर देगा। वह अपने हाथों को पछाड़ेगा और टाँगों से लातें मारने लगगा। वह अपने को चैन ही नहीं लेने देगा साथ ही वह ऐसा लगने लगेगा मानों आप पर नाराज हो गया हो और वह अधिक से अधिक मचलता रहेगा। फिर आप भी यह सोचेंगी कि वह मानों आपको व्यथ परेशान कर रहा है तो आप मन ही मन उस पर खीझ उठेंगी। परन्तु ऐसे छोट्टे शिशु पर खीझ जनाते समय आपको मन ही मन शर्म भी महसूस होगी और तब आप उस भावना को बुरी तरह दबाना चाहेंगी। इसके कारण आप पहले से भी अधिक परेशान हो उठेंगी।

ऐसे समय में सभी माता पिता खीझ ही उठते हैं और इसमें अपने को अपराधी मानने जैसी कोई बात नहीं है। यदि आपके मन में ऐसी भावना हो और आप तथा आपके पति मशौदय दोनों यदि इस खीझ को हँसकर हल्का कर लें तो आप और भी सहूलियत से ये परेशानी सहन सकेंगी। दूसरी बात यह याद रखने की है कि शिशु आपको पागल नहीं बना रहा है। वह अभी तक यह भी नहीं समझ पाया है कि आप भी आदमी हैं और वह भी आदमी है। अपने पहिले महीने में वह साढ़ मास का बडल है। उसके स्नायुओं में किसी तरह की पीड़ा हो रही है और इससे उसके सारे अवयवों की मानों पिगई हो रही है, ठीक उसी तरह से जैसे उसके घुटने पर यदि हल्का अगुली से टिकोरा दिया जाय तो वह पीड़ा के कारण टांग फेंकने लगता है।

यदि दुभाग्यवश आपका शिशु अधिक चिड़चिड़ा है और रातदिन रोता रहता है, उसके उत्तरशून्य भी हाती है, डाक्टर और आप कोशिश करके हार चुके हैं तो आपको अपनी ओर भी ध्यान देना चाहिये। आप उस तरह की हैं जो यह सोचती है कि इसमें कोई रातरे जैसी बात नहीं है और इसके अलावा भी आप उसको सुखी रखने के सभी प्रयत्न कर लेना चाहती हैं। यह तरीका अपनाना बहुत ही अच्छा है, यदि आप ऐसा कर सकती हों। परन्तु बहुत सी माताएँ परेशान हो जाती हैं और उसकी चीख से ही वे घबरा उठती हैं। खासकर पहले बच्चे को लेकर ये बातें अधिक होती हैं। आपको चाहिये कि आप कम से कम सप्ताह में दो बार किसी भी तरह समय निकाल कर कुछ घण्टों के लिए घर से और उससे दूर रहने का प्रयत्न करें या तो किसी को रख लीजिये अथवा किसी सहेली या पड़ोसिन से कहिये जो

दिलबहालता समझ कर शुरू किया था वह अब उसके लिए सिरदर्द बन जाता है।

२८२ ऐसे मा-याप जो जल्दी ही पसीज उठते हैं — यदि कोई 'मा' जैसे ही शिशु रोने लगता है, उसे गादी में उठाकर इधर उधर घुमाने लगती है तो वह दो महीनों के बाद ही यह देखेगी कि जब भी वह बगा हुआ होगा वह अपने हाथ फैलाकर, मचलकर यही माँग करेगा कि उसे गोदी में उठाकर घुमाया जाय। यदि मा उसकी इच्छा पूरी करती रहती है तो थोड़े ही दिनों में यह यह मान लेता है कि उसने अपनी बेचारी थकी हारी 'मा' को अपने लिए आशंकारिणी बना लिया है और निरन्तर अपनी इस माँग को पूरा कराने में वह अधिक परेशान करने लगता है और अधिक जिद्दी होता चला जाता है। मा भी उसके ऐसे अनुचित व्यवहार पर झुलनाये बिना नहीं रह सकती और वह उसकी प्रति नफरत भी करने लगती है। परन्तु उसके हृदय में यदि इस तरह की भावनाएँ पैदा हो जाती हैं तो फिर वह अपने आपको साथ ही साथ दोषी भी महसूस करने लगती है। इसके साथ साथ वह यह भी तो नहीं जानती है कि कैसे इन गोरखघन्टे से छुटकाया पाया जाय।

२८३ आदतें बिगड़ जाने के कुछ कारण — माता पिता इस तरह साधारण आदतें बिगाड़ देने के बरकर में कैसे पड़ जाते हैं। पहली बात तो यह है कि ऐसी बात पहले बच्चे को लेकर हो जाना स्थानाधिक ही है और हममें से सभी लोगों के लिए पहला प्रश्न अधिक लाड़ प्यार वाला होता है। बहुत से लोगो के लिए इन दुनिया में पहला बच्चा बहुत मन मोहने वाला विलौना होता है। यदि कोई आदमी नयी कार से और कोई महिला सुन्दर नयी साड़ी के प्रति थोड़े समय के लिए भी आकर्षित रह सकती है तो यह बात सरलता से समझ में आ सकती है कि क्यों एक शिशु महीनों तक उनका ध्यान अपने में ही उलझाये रख सकता है। माता पिता की अगनी दिवानी आशा य उममें तथा उन्हें जितनी भव्य शक्ति थी वे सब शिशु के प्रति होने लगती हैं। इसके साथ यह चिन्ता भी रहती है कि ऐसे असहाय नये मानव को सुरक्षित व सही ढंग से रखने की उनकी अपनी जिम्मेदारी भी है, परन्तु इस तरह की चिन्ता से उनका पाला पहले कभी भी नहीं पड़ा था। शिशु का रोना सुनते ही उनका दिल तन्त्राज उसे समझाने को करता है। परन्तु दूसरे शिशु के समय उन्हें आत्मनिश्चय हो जाता है, साथ ही कितना कष्ट करना है इसका अनुभव वे जान जाती हैं। वे यह जान जाती हैं कि शिशु की भी कुछ

माँगें ऐसी हैं जिनको पूरा करने से उसीको नुक्सान पहुँचेगा तो फिर ऐसी माँग पूरी नहीं करेंगी और जब वे यह मान लेती हैं कि सही बात पर कठोरता बरतना चाहिये तो वे मन ही मन अपने को दोषी भी नहीं मानेंगी।

परन्तु दूसरों की अपेक्षा ऐसे माता पिता भी हैं जो उसकी आदर्श विगाढ़ने की ओर बट चले जाते हैं—एसे मा-बाप जो बड़े वर्षों से बच्चे की आश किये बैठे हों और जिनको एक शिशु के हो जाने के बाद यह निश्चय हो जाय कि उनके दूसरा बच्चा नहीं होगा। ऐसे माता पिता जिनमें आत्मविश्वास की कमी हो या जो अपनी ही पसन्द से 'बच्चे के गुलाम' बनना चाहते हों और उसे सभी बातें करने देते हों जो उन्होंने कभी नहीं की थी, वे मा-बाप जो किसी बच्चे को गोद लेते हैं और यह सोचने लगते हैं कि उस शिशु के माता पिता की योग्यता बताने के लिए उन्हें आकाश-वाताल एक घर देना चाहिये या ऐसे माता पिता जिन्होंने बच्चों के मनोविज्ञान या परिचर्या या चिकित्सा शास्त्र का कितनी ही ज्ञान पाया हो और वे इस बारे में अपनी दुहरी योग्यता प्रमाणित करना चाहते हों (भारतव में यह मामला और भी टेढ़ा रहता है जबकि आपको क'रा कितानी ज्ञान हो, 'यावहारिक ज्ञान न हो), वे माता-पिता जो शिशु पर रीझने के कारण अपने आपको दूषी मानने लगे हों और फिर उसे मनमानी करने की छूट दे देते हों या ऐसे माता पिता जो शिशु को रोता देखकर क्रोध से भर जाते हों या इस तनाव को असहनीय मान लेते हों (अधिक सुरक्षा की भावना परिल्लेह ४९७)।

इसके मूल में कैसा भी कारण क्या न हो, ऐसे माता पिता जानबूझकर अपने आराम और अपने अधिकारों को त्यागना चाहते हैं और शिशु जो भी चीज माँगता है देने को तैयार रहते हैं। यह भी कोई बुरी बात नहीं है यदि उसमें इतनी समझ हो कि वह उचित चीज ही माँगता हो। परन्तु वह यह नहीं जानता है कि उसके लिए क्या अच्छा है क्या बुरा। उसकी तो यह प्रकृति होती है। वह अपने माता पिता से इस बारे में कठोर भागदर्शन चाहता है, इससे उसे चैन भी मिलता है। परन्तु जब वे हिचकिचाते हैं तो इससे वह भी परेशान हो उठता है। वे लोग जब भी वह थोड़ा सा मचलता या रोता है, उसे ठठाने को दौड़ पड़ते हैं यह मानकर कि इस तरह पढ़ा रहना उसके लिए असहनीय है तो बच्चे की भी यह भावना बन जाती है कि इस तरह पढ़ा रहना उसे असहनीय है। जैसे जैसे वे उसकी माँगों के सामने झुकते जाते हैं वैसे वैसे उसकी माँगें दिनादिन बढ़ती जाती हैं (चाहे किसी भी उम्र का मनुष्य क्यों न

हो, जैसे जैसे उसके सामने कोई शक्यता चला जायेगा वह उस पर हावी होता जायेगा)।

२८३ आदतें विगड़ने से कैसे रोकी जायें? — यदि आपको इस बात का पता जल्दी चल जाता है कि किसी बात को लेकर बच्चे की आदत विगड़ रही है तो आप उसे सरलता से ठीक कर सकती हैं। जितना जल्दी इसका पता चलता है उतनी ही सरलता से इसे सुधारा जा सकता है। परन्तु इसने लिए आप में पूरी पूरी इच्छाशक्ति होनी चाहिये कि यह काम तो करना ही है, साथ ही आपको थोड़ा बटोरदिल भी होना पड़ेगा। इस बात को सही तौर पर समझने के लिए आपको ऐसा रुख अपनाते समय यह याद रखना होगा कि शिशु की इस तरह के जिद्दीपन की आदत तथा दूसरी कुटेवें आपने लिए भविष्य में इतनी खतरनाक नहीं हैं जितनी उसके खुद के लिए हैं। आद पर उसका अधिक से अधिक निर्भर रहना उसके लिए नुकसान पहुँचाने वाला है। ये आदतें उसको अपने से तथा बाहरी दुनिया से अलग कर देने वाली हैं। इसलिए आप उसको उसीके भले के लिए सुधार रही हैं।

आप इस बारे में कार्यक्रम बना लें। यदि जरूरी हो तो कागज़ पर नोट कर लें। यह कार्यक्रम ऐसा होना चाहिये कि जब शिशु जग रहा हो उस समय अधिक से अधिक आपको घरेलू काम या दूसरे काम करने चाहिये। आप इसको खूब ही शोर-सराटे से करते रहिये जिससे शिशु पर और आप पर भी इसका असर पड़ेगा। वह यदि हाथ पैर पैलाये और मचलने भी लगे तो आप उसे प्रेम से परन्तु दृढ़ता के साथ यह समझायें कि पहले ये काम करो जरूरी हैं। भले ही यह आपके शब्दों को नहीं समझ पाता हो, परन्तु जिस सहने में आप उसे कहेंगी उसका अर्थ वह मनीभाँति समझ लेगा। अपने काम में लगी रहिये मानो फुसत न हो। पहले दिन इस शुरुआत की पहली घड़ी बड़ी कठिन होती है। यदि मा अधिक देर तक टिकायी न दे और शिशु से ज्यादा न बोले तो बहुत से इस परिवर्तन को मान लेते हैं। इनके कारण उनका ध्यान बहुत ज़ुट दूसरी ओर बँट जाता है। वह शिशु ऐसा होते हैं जो यह देखते हैं कि उनकी मा उनको नज़र भी आ रही है और बातें भी करती जाती है तो वे बहुत जल्दी सुपर जाते हैं मने ही वे उनको गोली में नहीं उठाये। जब आप उसको कोई गिल्लीना दिगाना चाहें और यह भी समझाना चाहें कि उसके कैसे खेलना चाहिये या सायकल को बाद में जब आप यह सोचें कि उसके साथ थोड़ा खेलना चाहिये तो पर्स पर उसकी झगल में बैठ

जाइये। यदि वह आपकी गोदी में आता हो तो आने दीजिये परन्तु उसकी चकर काटने की आदत मत डालिये। यदि आप फश पर ही बैठी रहेंगी और जब वह यह देख लेगा कि आप उठ नहीं रही हैं तो वह अपने आप ही रेंगता हुआ आपकी गोदी से दूर हट जायेगा। यदि आप उसे उठाने चलना शुरू कर देंगी तो वह भी जैसे ही आप उसे नीचे उतारेंगी या सुलायेंगी तो जोरों से रोना शुरू कर देगा। यदि फश पर उसके पाम बैठने के बाद भी उसका मचलना बन्द नहीं होता है तो आप दूसरे काम में लग जाइये।

**२८३ बचपन में सोने के समय उत्पात**—यह एक ऐसी कठिनाई है जो चुरके चुरके बच्ची चली जाती है। बहुत से मामलों में यह उदरदल या लगातार राने के कारण पैदा हो जाती है। इसे भी हम एक तरह से आदत बिगड़ने के तौर पर मान सकते हैं। एक शिशु शुरू के दो तीन माह तक पीड़ा के कारण सायंकाल परेशान रहने लगता है। उसकी मा यह देखती है कि जब उसको गोदी लेकर घुमाया जाता है तो उसे खैन मिलता है। इससे मा को भी खैन मिल जाता है। परन्तु जैसे ही वह तीन या चार महीने का हो जाता है, धीरे धीरे मा को यह पता चल जाता है कि अब पहले जैसी पीड़ा और बेचैनी उसको नहीं है। परन्तु अब जो वह रोता है पीड़ा अथवा परेशानी के कारण नहीं रोता है वह अपना गुस्सा बता रहा है और झिड़क रहा है। वह अपना घूमना जारी रखना चाहता है, क्योंकि उसे घुमाया जाता रहा है और वह यह सोचने लगता है कि अब भी उसे घुमाया जाय। जिस समय बेचारी मा थोड़ी सी देर आराम करना चाहती है—जो उसके लिये बहुत जरूरी है—तो ऐसा बच्चा रो रो कर, मचल कर मानों यह हुक्म चलाता है, ऐ औरत ! उठ ! चलती रह !

ऐसा शिशु जो अपनी मा को रात को चहल-पदमी करता रहता है उसे भी रात को जागना पड़ता है और जब इस तरह की हरकत करते हुए महीने बीत जाते हैं तो वह लगातार जागते रहने में कुशल हो जाता है। पहले ९ बजे रात तक, फिर दस बजे, ग्यारह और यहाँ तक कि आधी रात को भी। उसकी मा कहती है, “जब कि गोनी में लटकाये लटकाये उसकी पलकें बंद हो जाती हैं, सिर लटक जाता है परन्तु ज्यों ही उसे सुलाने की कोशिश में नीचे उतारा कि वरन् अभी समय फिर बीत कर राने लग जाता है।” इस तरह सोने की यह समस्या मा-बाप और शिशु को थकाकर परेशान कर डालती है। शिशु दिन को भी अधिक चिड़चिड़ा व परेशान रहने लगता है और कइ तो ठीक दग से अपनी खुराक भी नहीं लेते हैं। मा बाप भी अपनी



दीजिये जिससे वह आपको न देख सके (इसके पूव परिच्छेद में दिये गये सुझाव भी पढ़िये)।

२८६ शिशु में कै करने की आदत — कई शिशु ऐसे होते हैं कि वे यदि गुस्से से भरे हो तो आसानी से उल्टी कर दिया करते हैं। बेचारी मा चिन्तित होकर उसे साफ करने का दौड़ पड़ती है। उससे बाद उसकी बच्चे के प्रति सहानुभूति बढ़ जाती है, और दूसरी बार ज्यों ही वह चराने लगता है, जल्दी से जल्दी उसके पास पहुँचती है। बच्चा इस बात को नहीं भूलता है, वह जान बूझकर उल्टी करने लगता है जबकि वह दृष्टाया हुआ हो, और वह इस कै से भयभीत भी होता है क्योंकि उसकी मा इससे चौंक जाया करती है। यदि बच्चा मा को खट्मा देने के लिए इस तरह का प्रयोग करता है तो मा को अपना दिल बड़ा करना चाहिये। यदि वह ऐसे समय में उसे सुलाने जा रही हो और बच्चा न मान रहा हो तो वह दूसरे काम में लगी रहे, उसके पास न जाये। उसके सो जाने के बाद भी तो वै साफ़ की जा सकती है।

### सामान्य बदहजमी

यदि शिशु के हाज़मे में आपको किसी तरह की गड़बड़ी दिखायी दे, आप उसी समय डाक्टर से इस बारे में सलाह लीजिये। अपने आप ही उसका निदान करने की बात मत सोचिये क्योंकि इसमें भूल हो जाना अधिक संभव है। यहाँ बताया गयी बातों के अलावा भी ऐसी कई बातें हैं जिनसे कै, अपराध व पतले दस्त होते हैं। यहाँ जो चर्चा की गयी है उसका इन्तियादी अर्थ यही है कि डाक्टर द्वारा निदान कर लेने के बाद यदि साधारण बदहजमी हो तो माता पिता इसके अनुसार व्यवस्था कर सकते हैं।

२८७ हिचकियाँ — शुरू के महीनों में बहुत से शिशु दूध या अपनी खुराक पीने के बाद सटा ही हिचकियाँ लेते हैं। इसका कुछ भी मतलब नहीं होता और न आपको इससे चिन्तित होने की जरूरत है। यदि गम पानी का एक घमच देने से यह मिट सकती है तो इसे देने में कोई नुकसान नहीं है।

२८८ दूध फेंकना, कै करना साधारण बात — थूकना (कुल्लो करना) और कै करना एक ही बात है। थूकना (दूध फेंकना) शब्द उस समय काम में लाया जाता है जब कि थोड़ा सा ही दूध मुँह के बाहर आया हो। बहुत से शुरू के महीनों में कई बार दूध फेंकते हैं और इसमें घबराने जैसी बात नहीं

है। यह किसी तरह की बीमारी नहीं है। कई शिशु एक बार दूध पिलाने के बाद कई बार दूध फेंकते हैं। दूधरे कभी कभी ही दूध फेंकते हैं (दूध के छिड़ड़ चादर, बच्चे के कपड़ों और पोतड़ों पर से सरलता से हटाने का तरीका यह है कि आप उन्हें पहले ठंडे पानी से भिगो ल फिर धोयें)।

एक नयी मा को उस समय चिन्ता होने लगती है जब शिशु पहली बार ठेर सारा दूध बाहर फेंकता है। परन्तु यह यदि स्वस्थ हो और दूधरी गड़बड़ी नहीं चला रही हो तो चिन्ता जसी कोई बात नहीं है। कई शिशु ऐसे भी होते हैं जो प्रतिदिन कम से कम एक बार दूध की उन्नी कर लिया करते हैं, लासकर अधिक चिड़चिड़े, बदमिजाज बच्चे ऐसा करते हैं और यह भी आरम्भ के कुछ सप्ताहों में (परे २०५)। मानी हुई बात है कि आमतौर पर शिशु यदि रोज रोज दूध फेंकता हो या उल्टी करता हो, चाहे दूधरी और उनका स्वास्थ्य ठीक ही क्यों न रहता हो, आप डाक्टर से इस बारे में अग्रिम सलाह लें—विशेषकर उन दिनों यह और भी जरूरी है जब उसे अरब की दूधरी शिफायें भी हों। बहुत से मामलों में दूध का उगलना चला रहता है चाहे आप दूध अपना खुराक ही मने क्यों न रहत डाल या कम कर लें।

आपके सामने यह सवाल इस तरह आता है। एक शिशु ने दूध पीने के बाद ही सारा दूध उगल दिया है। क्या उसे फिर से दूध पिनाया जाय? यदि शिशु ऐसे हँसलेला रहा है तो आप उसे उसी समय दूध या उसकी भोजन की खुराक न पिनाइये, उसे तभी दें जब वह अरने को बाद में भूना महसूस करने लगे। के करने से उसका पेट गड़बड़ा गया है, उसे ठीक हो जाने का थोड़ा समय मिलना ही चाहिये। यह ध्यान में रखने की बात है कि हम उन्नी को जिनकी फेनी हुई देखते हैं उनकी वह नहीं होती है। कई शिशु ऐसे भी होते हैं जो दूध पिलाने के बाद ही उन्नी देते हैं परन्तु आप आश्चर्य करेंगे कि उनकी तन्दुरुस्ती में अब भी फरक नहीं आता है।

उगला हुआ दूध फग हुआ है या फेंका हुआ है, यह बात कोई खास मतलब नहीं रखती है। पेट में पाचनक्रिया का परना काम धार को प्रभावित करना होता है। फेला भी भोजन मने ही थोड़ी ही देर पेट में क्यों न रहे उस पर इसका असर पड़ेगा। दूध पर उसका असर यह होता है कि वह फट जाता है।

अभी तक मैं यह बात कर रहा था कि शिशुओं के लिए कभी कभी दूध उगलना और के करना साधारण सी बात है परन्तु इसका मतलब यह नहीं है

नियमितता नहीं है। पड़ला शिशु ठीक उतना ही मला-बग्गा है जितना दूसरा। अनियमित पाखाना फिरने वाले शिशु को नियम में बाधने की कोशिश से कोई लाभ नहीं है क्योंकि पहली बात तो यह है कि ऐसा सामान्य रूप से किया नहीं जा सकता। दूसरी बात यह है कि इससे बाद में पुनर्वासन पहुँचने का दर रहता है। जैसे उसे यदि पाखाने की हाजत न हो और आप इसके लिये जोर दें और परेशान करें तो उसकी भावनाओं पर बुरा असर पड़ता है।

यदि माँ का दूध पीने वाला शिशु दूसरे दिन मलत्याग करता है तो यह कब्ज नहीं है बल्कि उसका मल अभी भी नरम व चिकना है और यह कोई जरूरी बात नहीं है कि वह रोज़ाना ही मलत्याग किया करे। कदाचित्त आप उस समय इसे कब्ज कह सकती हैं जबकि उसे पतला दस्त लेने में भी रुकावट होती हो और वह कोशिश करके भी पाखाना नहीं फिर पाता हो। परन्तु यह कब्ज साधारण नहीं है।

२९२. दौतल का दूध पीने वाले शिशुओं की सरत टट्टी — जब किसी शिशु को गाय का दूध पिलाया जा रहा हो और उसकी टट्टी सरत और बंधी सी हो तो हम इसे एक तरह का कब्ज कह सकते हैं। शिशु को मल-न्याग करने में माँ इससे परेशानी हो सकती है। अपने डाक्टर से इसके लिए सलाह लीजिये। यदि डाक्टर के यहाँ नहीं पहुँच सकती हैं तो इसके लिए दो उपचार कीजिये। सीधा सा तो यह है कि आप उसके दूध में जो शक्कर मिलाती हैं उसे उल्टा कर ऐसी चीनी (ग्लूकोज या फलों की शक्कर) मिलायें जो दस्तावर हो। यदि आप इत्या 'कोन सिरप' दे रही हों तो इसे बदलकर तेज दें। यदि इससे ठीक नहीं हो पाता है तो आप शक्कर बदल दीजिये। अभी अभी जामुन का रस (गून ज्यूस) भी मिलाने से इसमें लाभ पहुँचता है। फलों का रस भी ऐसे शिशु की खुराक में बढ़ाना जा सकता है। पहले दो चम्मच दीजिये फिर जब उससे भी फायदा नहीं हो तो आप चार चम्मच कर दीजिये और इस साथफल ६ बजे वाली खुराक में मिलाइये। वह शिशुओं को जामुन या बेरी के रस से एटन होने लगती है परन्तु अधिकांश शिशु इन्हें आगम से ल लिया करते हैं।

२९३. पुराना कब्ज — बड़े बच्चों या शिशु में—यदि वह अपने भोजन में तरह तरह के पदार्थ खाता रहता है जिनमें साबुत नाभ, दालें, शारुभजी और फल मुरच हैं—यह शिकायत नहीं होती है। यदि आपके बच्चे को कब्ज हो जाये तो आप उसे डाक्टर को बतायें, खुद ही उसका इलाज मत कीजिये

क्योंकि आप यह नहीं बता सकती हैं कि यह किसके कारण है। यह बहुत ही जरूरी है कि आप कैसा भी इलाज क्यों न करें बच्चे को अपने मल-त्याग के बारे में चिंतित न करें। इसे लेकर उसके साथ गंभीर बहस मत कीजिये, न इसका सम्बंध कीटाणुओं या उसके स्वास्थ्य से या उसे कैसा लग रहा है, इन बातों से लगाइये। उसे बार बार पाताना फिरने को उत्साहित मत कीजिये, न आप भी चलाकर उस ओर ध्यान दीजिये। जहाँ तक हो एनिमा को टालिये। डाक्टर जैसा सुझाव दे वही आप ठीक उसी तरह, जहाँ तक संभव हो कम से कम समय में प्रसन्नता दर्शाते हुए कीजिये। बाहे यह उसकी खुराक, दवा या व्यायाम से ही क्यों न सम्बंध रखते हों। बच्चे के साथ इनके बारे में बहस मत कीजिये कि यह क्यों किया जा रहा है और इसका किया जाना क्यों जरूरी है। यदि आप इन पर ध्यान न देंगी तो बच्चे को एक भावनात्मक रोग पिचो-माद में डाल देंगी (हायपोकोन्ट्री)।

मान लें कि आप डाक्टर से सलाह लेने की हालत में नहीं हैं और आपका शिशु भी इसके अलावा तन्दुरुस्त है, कभी कभी उसे यह बच्चा की शिकायत हो जाती है (यदि उसे किसी भीमारी के लक्षण दिखायी दें तो आप जैसे भी बन पड़े डाक्टर को दिखायें या अस्पताल ले जायें) उसे आप अधिक फल और शाक सब्जी दीजिये। यदि वह पसन्द करता हो तो दिन को दो या तीन बार दे सकती हैं। फलों और शाकसब्जियों का रस भी इसमें मदद करता है। यदि वह जामुन और अजीर पसन्द करता हो तो रोजाना उसे ये दीजिये। यह ध्यान रखिये कि वह अधिक से अधिक शारीरिक हलकत करे। यदि वह चार या पाँच या इससे भी अधिक आयु का है और भोजन में परे-फार करने के बाद भी उसे नियमित पाताना न होता हो या ब जी रहती हो या बिना किसी तकलीफ के अनियमित पाताना होता हो तो उसे परेशान मत कीजिये। जब तक डाक्टर की सहायता न मिल पाती है, उसे चैन से रहने दीजिये।

दस्त लाने के लिए जो तैल मिये जाते हैं उन्हें शिशु के लिए सुरक्षित नहीं माना जा सकता है। यदि इनमें से किसी का कुछ अंश—यदि वह खाँसी के कारण गले में अटकता है तो—साँस के साथ फेफड़ों में चला जाता है तो इसके कारण फड़ बार गंभीर निमोनिया हो जाता है।

२९४ पहले दो वर्षों में यदि पाखाना जाने में तकलीफ हो और टट्टी भी सरत हो तो तुरन्त इलाज की जरूरत है। यदि आपका बच्चा

जिसकी आयु एक, दो या तीन वर्ष की हो उसे पालना फिरे में पीड़ा होती हो तो उसको तत्काल ही इस पीड़ा से छुकारा दिलाना जरूरी है। अन्यथा क्या होगा कि इस तरह की पीड़ा के मारे बच्चा भी परेशान हो जायेगा। इस मामले में तत्काल उपचार की मनावैज्ञानिक आवश्यकता है (परि० २९५ और ३८२)। यदि आप डाक्टर के यहाँ पहुँचने में लाचार हैं और आपको खुद ही इसका उपचार करना पड़े तो यही एक सुरक्षित तरीका है कि आप किसी फार्मसी की तैयार दवा या तैल इससे लिये काम में लें (जिसमें एसिडोफिनस बेसिली, खनिज तैल और चारुनेट हो)। इसकी एक खुरक यदि प्रति दिन शाम को दी जाय तो इसमें मल सफ़्त होने में रुकावट पहुँचती है। यह जुताव नहीं है न इससे मल ही चिकना होता है। रात को राने के बाद आप एक चाय के चम्मच जिननी यह दवा द। यह आन कम से कम एक महीने तक अथवा डाक्टर की सलाह मिलने तक दे सकती हैं। यदि इससे पालना ठीक होने लग जाय तो आप इसमें धीरे धीरे कमी करती जायें, तीन रात तक पौन चम्मच, फिर आधा चम्मच, इस तरह घटाती जाँय। यदि इसके बाद फिर फन्ज रहना शुरू हो जाय तो अगले महीने आन फिर पूरी खुरक (एक चम्मच) देने लग जाइये।

२९५ मनोवैज्ञानिक तनावों के कारण फन्ज — दो तरह के फन्ज ऐसे हैं जो मुख्य रूप से मनोवैज्ञानिक कारणों से होते हैं और अधिकतर एक या दो वर्ष की बीच की आयु वाले बच्चे में होता है। यदि इस उम्र के बच्चे को एक गो या पालना फिरे में दद हुआ या मल सफ़्त होने से बाहर निकालने में जोर लगाने से गुन में पाड़ा हुआ तो यन्चा इस डर से कि उसे पालना फिरे में फिर कभी दद न हो हाज़त को रोकता रहेगा। कभी कभी वह यह कर कई सताह और महीना तक रींच लेता है। यदि वह इन डर से एक या दो दिन तक मल रोकें रहता है तो यह मानी हुई बात है कि यह मन भी सफ़्त हो जायेगा और इस तरह यह समस्या जारी रहेगी (परिच्छेद, ३८२ में इस पर चर्चा की गयी है।) कभी कभी जब मा उसे स्त्री पेशावर फिरे की शिक्षा देते समय कड़ा रग रखने लगती है और बच्चा जो इस उम्र में बहुत उल्लू स्वतंत्र रहता है इसका विरोध करता है, इसका कारण भी मल को रोक रखता है जिससे फन्ज हो जाती है (परिच्छेद ३८१ में इस पर प्रकाश डाला गया है)।

२९६ थोड़े दिन रहनेवाला फन्ज :—इस तरह का फन्ज अधिकतर

बीमारी के दिनों में हो जाता है, खासकर बुखार में। “पुगने समय में मां बाप और डाक्टरों का यह मत था कि यदि ऐसा लक्षण दिखायी दे तो पहले उसे ठीक करना जरूरी है क्योंकि जब तक उसका पेट साफ नहीं होगा शिशु अपनी हालत में सुधार नहीं कर सकेगा।” कई लोगों का मान भी इस बात में विश्वास है कि कब्ज का होना ही बीमारी का मुख्य कारण है। यह समझना चाहिये कि ऐसी बीमारी जो आदमी के सारे अंग अंग में पीड़ा भरती है, वह उसने पेट व आँतों पर भी असर करेगी। उसको पाराना कम होगा, भूख मर जायेगी, यहाँ तक कि उसे कै भी होने लगती है। रोग व दूसरे लक्षण दिखाई देने व कई घण्टों पहले ये लक्षण नज़र आ जाते हैं। सामान्य सिद्धांतों व अनुसार डाक्टर जुलाब दे सकता है परन्तु यदि इसमें देर भी हो जाय तो माता पिता को यह नहीं मान लेना चाहिये कि बच्चे को जल्दी से जल्दी दस्त की दवा दी जानी चाहिये थी। यदि डाक्टर न हो और आपको किसी रोगी बच्चे का उपचार करना ही पड़े तो उसके मलत्याग के बारे में अधिक चिन्ता न करें। इस बारे में ज्यादा से ज्यादा कुछ करने की अपेक्षा कम से कम कदम उठाया जाना चाहिये। यदि वह कुछ भी नहीं पा रहा है तो फिर पाखाना कैसे होगा? यदि आपको यह विश्वास हो जाय कि उसे वेदल ठंड ही लगी है या साधारण छूत का रोग है और उसने तीन दिन से दृष्टि नहीं की है तो आप उसे एनिमा दे सकती हैं (परि० ६१०)।

२९७ थोड़ा थोड़ा सख्त बधा मल होना — दृष्टी फिरने पर बधा हुआ मल सख्त छाटी छाटी गोलियों की तरह उतरता है। उन बच्चों में यह अधिक होता है जो गाय का दूध या नियमित ठास खाना लेते हों। बड़ी आँत के कुछ हिस्सों में मल अवरोध होने लगता है और वहाँ मल याड़े थोड़े अशुभ रह जाता है जो सरत होकर छाटी छोटी गोलियों की तरह बंध जाता है। इस बारे में कभी भी यह नहीं बता सकते हैं कि कुछ लोगों की आँतों में ऐसी हरकत क्यों होती है। कुछ मामलों में यह र्नायुओं के तनाव के कारण होता है। कभी कभी इसका उपचार बड़ा ही बटिन है। कभी कभी खुराक या भाजन में फेरफार करने से भी इसके उपचार में बड़ी मदद मिलती है, परन्तु अधिकतर ऐसा नहीं होता है। बच्चे का किसी भी उम्र में इस तरह की कब्ज हो सकती है। यदि आपको डाक्टर से पूछताछ करने में कुछ समय लगने की सम्भावना है तो आप परि० २९४ में बताये गये सुझावों का प्रयोग कर सकती हैं।

## दस्तें

**२९८ शिशुओं की दस्तें** —शुरू के एक या दो साल तक शिशु की आँतें अधिक सचेतन रहती हैं। इन पर बचन उन कीगणुओं का ही असर नहीं होना जो बड़े लोगों की आँतों पर होना है बल्कि कुछ हरे शाकी या सर्दी के कीगणु अथवा ऐसे कीगणु—जो बड़े लोगों या बड़े बच्चों की आँतों पर कुछ भी असर नहीं कर सकते हैं—इन पर तुरत असर कर देते हैं। यही कारण है कि हम शिशु को दूसरों के कीगणुओं से रखा करने में अधिक सावधानी करते हैं, सावधानी से उसके दूध को अनुरक्षित करते हैं, धीरे धीरे खुराक बदलते हैं और नये भोजन भी उमे ठहर ठहर कर देते हैं।

यदि पहले शिशु का पाखाना ठीक ढग का होता था और अब वह पतले दस्त करने लगा है, आप यह मान लें कि उसकी आँतों पर रोग के कीगणुओं का असर हुआ है, इसके साथ साथ और भी कई फेरफार होते हैं—थोड़ा थोड़ा पाखाना उसे कई बार होगा। उसका रंग भी बदल जायेगा अधिकतर भदरग हो जाता है। उसकी गंध दूसरे ढग की होगी।

बहुत से दस्त साधारण और हल्के होते हैं और यदि उनका जल्दी इलाज किया जाता है तो सरलता से ठीक हो सकते हैं। दस्तों को उस समय खतरनाक समझना चाहिये जब उनमें पानी निकले, खून या और आये, के दो, तेज झुत्तार हो, शिशु दहा हुआ सुस्त पड़ जाय, आँखें गंठे में घसी घी लगे और उनके नीचे की ओर घेरा-सा नज़र आने लगे।

यहाँ तक कि यदि दस्तें साधारण ही क्यों न हो, आपको जल्दी ही डाक्टर के पास पहुँचना चाहिये क्योंकि जितनी जल्दी इसका इलाज किया जायेगा, बीमारी हल्की हो जायेगी और जल्दी ही ठीक हो सकेगी। यदि घन्चे में दस्तों के साथ ऊपर बताये हुए लक्षण दिमायी दें तो आप उसी समय डाक्टर के पास उसे ले जाइये या डाक्टर को बुलवाइये, मने ही डाक्टर कितनी ही दूर क्यों न हो।

परिच्छेद ६९२-६९६ में दो तरह की तेज दस्तों (अतिथार) पर चर्चा की गयी है।

**२९९ हल्की दस्तों का स्वरूपकालीन उपचारः**—जब तक आप डाक्टर से नहीं मिल पायें और दस्तें यदि साधारण हो तो आप ये उपचार कर सकती हैं। कभी कभी यदि आप दूर देहरा की रहनेवाली हैं तो डाक्टर से

दवा धाने या उसे बुनाने में कई घंटे या दिन भी लग सकते हैं। इसलिए ये उपचार बताये जा रहे हैं जो ऐसे संकटकाल में काम में लाये जा सकते हैं। परन्तु यदि डाक्टर के पास आप पहुँच सकती हैं और वह नजदीक ही है तो फिर अपने आप उसके उपचार के तौर पर इन्हें आजमाने की कोशिश मत कीजिये।

यदि शिशु मा का दूध ही पीना हो तो उसे पीते रहने दो। यदि वह अधिक दूध नहीं पीना चाहता है तो यह और भी अच्छा है। यदि इसके साथ साथ उसे ठोस भोजन भी दिया जा रहा हो तो जरूरत डाक्टर से सलाह लें तब तक अथवा दस्तें ठीक होने तक न द कर दें। बहुत सी दस्तें केवल मा का दूध पीते रहने से ही ठीक हो जाती हैं।

यदि आपका शिशु केवल बोतल के दूध पर हो और उसे हल्की दस्तें हो गयी हों तो आप डाक्टर से सलाह ले सकें तब तक उसकी खुराक आधी कर दें (परि० १६६)। यदि आप मलाई निम्ला दूध उसे दें तो नियमित खुराक का आधा दूध पानी मिलाकर ही दें (परि० १५५)। बच्चे को इस बोतल में से कम से कम लेने दीजिये, उतना ही जितने से उसे संतोष मिले। यदि इस कमजोर खुराक के कारण उसे भूख अधिक महसूस होने लगे तो आप कई बार करके दीजिये।

यदि जल्दी डाक्टर की व्यवस्था नहीं हो सकती है और आपको ही उसका उपचार करना पड़ रहा है तो आप उसे ऐसी हल्की खुराक या मलाई निकाले फटे दूध के पानी पर ही रखिये और यह देखें कि जब तक उसके दस्त बंद होकर कम से कम एक दिन तक पाखाना पहले जैसा न हो जाय और बच्चे को अधिक भूख न लगे तब तक इसे ही चालू रखें। यदि उसको अपनी पहली जैसी खुराक के लिए भूख नहीं लगती तो यही मानें कि बच्चा अभी भी बीमार है और ऐसी हालत में खुराक में दूध की मात्रा बढ़ाना या खुराक बनाना अच्छा नहीं है।

यदि शिशु बोतल का दूध लेता है, साथ ही ठोस भोजन भी लेता है और उसे हल्के दस्त होने लगे हैं तो जब तक आर डाक्टर से न पूछ लें और दस्तें बंद न हो जाय उसे ठोस भोजन देना बंद कर दीजिये। दूध की खुराक आधी कर दीजिये। दूध भी मलाई निकाला फटा हुआ दीजिये। यदि बच्चे को अपनी खुराक के लिए भूख नहीं हो या एक दिन में उसकी हालत ठीक न हो तो परि० १६६ में बताये गये तरीके से मलाई निकले दूध की खुराक तैयार



कर लीजिये या उसे और हल्की खुराक दीजिये (परि ११२)। जब वह अच्छा हो जाय तो ठोस भोजन देने के पहले उसे अपनी पहली वाली खुराक कुछ दिन दीजिये। ठोस भोजन देने में जल्दबाजी न करें। धीमे धीमे दीजिये। प्रतिदिन केवल एक ही तरह का ठोस भोजन सिनायें, फिर दूसरे दिन दूसरा। इस तरह से भोजन देना निरापद है। पहले दिन ठोस भोजन उसकी खुराक का एक तिहाई द। दूसरे दिन दो तिहाई और यह इत्तम हो जाये तो तीसरे दिन पूरी खुराक दें। उसके भोजन में इस तरीके के अनुसार ठोस चूने दीजिये। (१) मीठा सुन्नादु जमाया हुआ गाढ़ा दूध पहले दिन। बाद में (२) सेब का रस या नारंगी का रस, (३) गांश और अंडे, (४) धुली दालें, (५) शाक सब्जी, (६) आलू और दूसरे स्टाच (मौंड), (७) फल। उदाहरण के लिए पहले दिन आप उसके गांठे दूध की खुराक का एक तिहाई दीजिये, दूसरे दिन दो तिहाई गाढ़ा दूध, एक तिहाई सेब का रस दे दीजिये। इस तरह आप उसे ऐसा किसी तरह का दूसरा भोजन न दीजिये जो वह पहले नहीं लेता था।

३०० तेज़ व खतरनाक दस्तों का सकट के समय उपचार — (जब तक आप डाक्टर के यहाँ न पहुँच सकें) यदि किसी शिशु की दस्तों में ऊपर बताये गये गंभीर लक्षण (पानी जैसे तत्व, खून या आँव, कै, तेज़ बुन्धार, फैली फैली या अंगूर भंसी आँवें) हों तो उसे बिना दूध की पीने के लिए यह विशेष खुराक दीजिये।

पानी	एक पाव,	
उतनी शर्कर	जितनी वह रोज लेता है	एक बड़ा चम्मच,
नमक	सीन चौथाई छोटा चम्मच।	

यदि बच्चा जगा हुआ हो तो उसे १ से चार औंस तक प्रति दो या तीन घंटे में दीजिये यदि वह लेना चाहे तो। और यह खुराक डाक्टर ने उल्लाह लेने तक जारी रहें। यदि आपको मजबूरी के कारण खुराक ही उमका उपचार करना पड़े और डाक्टर की सलाह नहीं मिल सके तो आप उसे २४ घंटे से लेकर ७२ घंटे तक अबसे ऐसी ही खुराक पर रग्य सकती हैं। साथ ही उसका दस्तों में क्या फल होता है इसे भी ध्यान में रखें। यदि उसके साम हाता है और दस्तों में फल होता हो तो बहुत ही धीरे धीरे उसकी स्वाभाविक खुराक की दिशा में लौटें। उसकी खुराक का पहले वाला घगतल किस तरह खाना चाहिये उसका तरीका यह है। उसकी खुराक बढ़ाते रहने के लिए नीचे

दिये गये तरीके से चलिए। यदि उसकी हालत तेजी-से सुधर रही हो तो रोज एक एक खुराक घटाती जाइये। यदि धीरे धीरे सुधार हो रहा हो तो दो दो दिन के बाद एक एक खुराक बढ़ाइये।

**पहला स्टेज** —उसे मलाई निकाला दूध हल्का करके दीजिये। इसमें जितना दूध हो उतना ही पानी मिला दीजिये (परि० १५५)। यदि ऐसा दूध नहीं मिल तो जितना दूध बढ़ पहले लेता था उसका आधा दूध ल और बाकी पानी मिलाकर पूरी खुराक कर लीजिये। इसमें शर्करा कतई न मिलायें। प्रत्येक बोतल में उसकी एक समय की जितनी खुराक है उसका दो तिहाई ही भरें। यदि उसे प्रत्येक तीन घंटे के बाद पिलाने की जरूरत पड़े तो बचे हुए को काम में लीजिये। उसको जितना कम दे सकें दीजिये। इतना ही दें कि उसे सतोष मिलता रहे। ज्यादा देने के बजाय कम से कम देना गुणकारी है।

**दूसरा स्टेज** —मलाई निकाला हुआ पानी मिला दूध लें, इसमें एक बड़े चम्मच भर शर्करा मिलायें। यदि यह नहीं मिल पाये तो उसकी खुराक के दूध का आधा ही लें और एक बड़े चम्मच भर शर्करा तथा पूरा पानी मिला कर दें।

**तीसरा स्टेज** —मलाई निकाले दूध की पूरी खुराक और दो बड़े चम्मच शर्करा मिला कर दें। यदि यह दूध न मिल सके तो आधा दूध बाकी पानी व दो बड़े चम्मच शर्करा मिलाकर दें।

**चौथा स्टेज** —यदि उसका दस्त बढ़ होकर ठीक पहले जैसा पाखाना होने लग तो उसकी दस्तों के पहले जो खुराक थी वही दें।

**पाँचवा स्टेज और उसके बाद** —ठोस भोजन धीमे धीमे कम मात्रा से शुरू कीजिये। यदि इसका कारण वह पाखाना पतला फिरने लगे तो दो स्टेज पीछे लौट जाइये। यदि दस्तें फिर तेज हो जायें तो बिना दूध वाली विशेष खुराक (ऊपर बतायी जा चुकी है) देना आरम्भ कर दीजिये और डाक्टर का दिखाने के लिए अपनी पूरी पूरी कोशिश कीजिये।

जब ऐसी दस्तें ठीक होने लगती हैं तो भ्रम को यह पहली बार जो दृष्टि करता है वह कुछ ठीक सी रहती है और उसके बाद की दृष्टि इतनी ठीक नहीं होती है। इससे आपको इताश होने की जरूरत नहीं है। इसको देखने के बाद आप यह देखें कि श्वाभ का उसकी दृष्टि कैसी रहती है। उसीके अनुसार आप उचित समझकर उसकी खुराक ग्राह्य या वैसी ही रखें। ऐसे माँ-बाप जो शिशु के प्रेम में डूबे रहते हैं तेज-गस्ती के कारण उसकी खुराक में कमी करने के सुझाव से ही चिल्ला उठेंगे, “इस तरह तो वह भूखों मर जायेगा।”

हो सकता है, वह अधिक भूखा रहे और यह भी संभव है कि ऐसा नहीं भी हो। परन्तु एक या दो दिन उस थोड़ा कष्ट देना उसके लिए ही अच्छा है बजाय इसके कि उसकी दस्तें और भी बिगड़ जायें। यदि दस्तें बिगड़ गयीं तो बाद में आगे चलकर आपको उसे अधिक दिनों तक निगरान्न भी रखना पड़ेगा।

जब बच्चा दो साल या इससे कुछ अधिक का हो जाता है उस समय या लगभग समय तक दस्त होते रहें ऐसी बीमारी की अधिक संभावना नहीं रहती है। जब तक डाक्टर के पास नहीं पहुँचा जा सके सबसे अच्छा उपचार उसे विस्तर में आराम से लिटाये रखना और ऐसे हल्के पदार्थ जैसे पाइया हुआ मलाई रहित दूध, पानी, काजी आदि देना है।

### चकत्ते

सभी तरह के चकत्तों के लिए डाक्टर की सलाह लेना चाहिये क्योंकि आपसे इनका गलत निदान हो जाना अधिक संभव है।

३०१ नीले धब्बे — जिन शिशुओं के बदन का रंग पीला या सफेद हो उनको नगा करने पर कभी कभी शरीर पर नीले रंग के धब्बे दिखायी देते हैं।

३०२ पोतड़ों या कपड़ों के कारण चकत्ते — बहुत से शिशुओं की चमड़ी शुरू के महीनों में अधिक कोमल होती है। जिस स्थान पर पोतड़े लपेटे या बांधे जाते हैं वहाँ पर ये चकत्ते उठ आते हैं। कभी कभी जब आप शिशु को अस्पताल से घर लेकर आते हैं तो उसकी पीठ पर लाल जलन का चकत्ता होता है। इसका मतलब यह नहीं है कि यह वहाँ थालों की लापरवाही से हुआ है। परन्तु यह बताता है कि ऐसे बच्चों की चमड़ी के लिए अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है। साधारण तरह के चकत्तों में छोटी छ्दी लाल फुन्सियाँ और लाल धब्बा या खुदरी सी लाल चमड़ी हो जाती है। ये फुन्सियाँ कभी कभी हल्की सी पड़ जाती हैं और इनके मुँह पर सफेद दाने हो जाते हैं। यदि चकत्ते तेज हैं तो लाल धब्बे से नज़र आने लगेंगे।

पोतड़ों के ये चकत्ते अधिकतर एक तरह के क्षार के कारण होते हैं। कभी कभी भून से यह समझ लिया जाता है कि ये चकत्ते उसकी खुराक के कारण हो जाते हैं। परन्तु यह क्षार शिशु के पेशाब में (शरीर में) से नहीं निकलता है। यह तो पोतड़ों में बाहर ही घनता है। शिशु के पेशाब में मीठा ज़रूर, पोतड़े या कपड़ों में इसका कारण जो कीटाणु होते हैं उनसे यह क्षार बन जाता है। पोतड़ों के कारण यदि ये चकत्ते हो तो आपको चाहिये कि इस तरह को भी



लाम हो वही चालू रखें। इन्हें नियमित जारी रख कर या इनमें से एक दो तरीके एक साथ आजमाकर उपचार किया जा सकता है। यदि जरूरी समझें तो दूध पिलाने के पहले और बाद में पोतड़े बदलने के बलाना आप बीच में भी बदल सकती हैं।

पोतड़े धोने वाली लाट्टी से धुले कपड़े व पोतड़े अन्तर्द्वित होते हैं अतएव उन्हें फिर से उबालने की जरूरत नहीं है। कुछ लाट्टियाँ ऐसे कपड़ों के धोने में विशेष अन्तुनाशक घाल काम में लेती हैं जो पेशाब में भीगने पर भी पोतड़ों में क्षार नहीं पैदा होने देतीं।

दस्तों के दिनों में रट्टी में जलन के कारण भी कई बार गुप्ता के पास की चमड़ी पर बहुत ही जलन करने वाले लाल चक्के हो जाते हैं। इनका उपचार यही है कि शिशु के पोतड़ा सानते ही आप उसे तुल्य हटा दें। इस जगह को तेल से साफ करें और उस पर किंक आइटमेंट गहरा चुपड़ दें। यदि इससे ठीक न हो तो पोतड़ा बाँधना छोड़ दें और जहाँ चक्का पड़ा है उस जगह को हवा में खुला रखें।

३०३ चेहरे पर हरके मुँहासे — शुरु के कुछ महीनों तक शिशु के चेहरे पर कई हल्के चक्के या मुँहासे हो आया करते हैं, ये बहुत ही सामान्य होते हैं और ऐसी कोई खास बात नहीं है, अतएव इनका कोई दवा नाम भी नहीं है। शुरु में बहुत ही छोटी चमकदार सफ़ेद फुँसेयाँ होती हैं परन्तु इनमें ललाई नहीं होती। वे चमड़ी पर मानों छोटे छोटे माती के दागों की तरह दिखायी देती हैं। जैसे जैसे शिशु बड़ा होता जायेगा ये अपने आप निश्चित ही चली जायेंगी। इसके अलावा शिशु के गालों पर कुछ लाल लाल चक्के से दाग या नरम फुँसेयाँ होती हैं। ये कई गिनतन रहती हैं और मा इनके उपचार की चिन्ता में काफी परेशान रहती है। कभी कभी ये खुबने लगती हैं और फिर भर भी जाती हैं। तरह तरह के मलहम लगाने पर भी कोई लाम नहीं होता है परन्तु ये अपने आप गायब हो जाती हैं। शिशु के गाल पर खुरदरा लाल दाग कभी कभी उभर आता है और ठीक भी हो जाता है।

शुरु के कुछ सप्ताहों में दूध चूषने के कारण शिशु के ओठों की अन्तर्हनी चमड़ी के बीच में फोड़े से हो आते हैं और कई बार ये गिल भी जाते हैं। ये समय के अनुसार ठीक हो जाते हैं और इनके लिए किसी इलाज की भी जरूरत नहीं।

३०४ गर्मी के कारण मरौरियाँ — जब शिशु के लिए गर्मी की कठु पहली पहली होती है तो उसकी बगल और गर्दन पर मरौरियाँ उठ आना साधारण सी बात है। ये लाल लाल रंग की छाटी छाटी ठेरा फुन्सियों की तरह होती हैं और जहाँ ये होती है वहाँ और उसका आसपास की चमड़ी लाल रहती है। इनमें से कुछ मरौरियों के मुँह पर फोड़े जैसा पानी भरा रहता है, और जब ये सूखती हैं तो इनका चक्का पड़ जाता है जो खुरदरा व मर्मैले रंग का होता है। मरौरियाँ अधिकतर गर्दन से शुरू होती हैं। यदि ये अधिक होती हैं तो छाती, पीठ, कान और चेहरे के चारों ओर भी हो जाती हैं। इनसे शायद ही कभी बच्चा परेशान होता है। आप इनका चमत्ते तो पाने का सोड़ा (बायकार्बोनेट आफ साइड) लेकर उसे साफ पानी में घोलकर (एक छोटा चम्मच पाने का सोड़ा और एक कप साफ पानी) उसमें रूई भिगोकर दिन में कई बार रगड़कर मिटा सकती हैं या इन पर कोनसूच पाठर डिट्टें। सबसे जरूरी बात यह है कि आप शिशु को शीतल जगह पर रखें। तेज गर्मी के दिनों में उसके कपड़े उतार कर कुछ समय खुला रखने से मत डरिये।

३०५ सिर की चमड़ी पर मैले धब्बे — (फेडल केप) यह खोपड़ी की चमड़ी के ऊपर कुछ सामान्य कारणों से हो जाया करता है। शुरू के महीनों में ऐसा अवसर होता है। ये छिन्नाये से मैले धब्बे-से नज़र आते हैं। इसका सबसे अच्छा इलाज यही है कि खोपड़ी को साबुन और पानी न छुआइये। खोपड़ी को जब भी साफ करें रई पर तैल लगाकर साफ करें। मैले धब्बों पर दिन में दो बार तैल लगा कर उस परत को मुलायम करें, फिर बहुत ही मुलायम कपी से ये छूट जाती हैं। यदि यह तरीका सफल नहीं हो तो अपने डाक्टर से पूछें। ये धब्बे शुरू के महीनों के बाद शायद ही कभी रह पाते हैं।

‘खसरा’ परिच्छेद ६५२ में तथा फोड़ा व सामान्य अन्य चमविकार परिच्छेद ६५८ में देखिये।

### मुँह और आँखों की पीड़ा

३०६ गला आना (कण्ठ में छाले पड़ना) (धरा) — यह मुँह की ग्रंथियों की सामान्य बीमारी है। यह एसी ग्लान्डी होती है मानों दूध के छिड़के गालों के अन्दर, जीभ और तालू पर चिपके रह गये हों, परन्तु पैन या क्षाग की तरह ये सरलता से साफ नहीं होते हैं। यदि आप इन्हें रगड़कर

छुटायें भी तो नीचे की चमड़ी से खून झलक आता है और जलन से उभर आ जाता है। इसके कारण बच्चे का मुँह आ जाता है। उसे दूध पीने में पीड़ा होती है। बोटलों की चूसनी को सावधानी से नहीं रखने के कारण यह अधिक होता है और गला भी आ जाता है।

परन्तु उन शिशुओं का भी गला या मुँह आ जाता है जिनको दूध देने में पूरी सावधानी भरती जाती है। यदि आरम्भ इसकी शक्ल हो तो आप तत्काल डाक्टर की राय लीजिये। यदि डाक्टर तक पहुँचने की उस समय संभावना नहीं है तो शिशु के दूध पीने के बाद उबला हुआ आधा औंस पानी चम्मच में देने या रुई भिगोकर चुसाने से भी कुछ लाभ हो सकता है। इसके कारण मुँह में जो दूध रह जाता है वह साफ हो जाता है और फिर इन्हें पनपने का साधन नहीं मिल पाता है।

मसूड़ों के अन्दर के हिस्सों पर जो चमड़ी होती है, जहाँ से तेज दाँत निकलते हैं उसका रंग बहुत ही हल्का पीलापन लिये हुए होता है। आप कभी मूल-चूक से उसीका यह बीमारी मत मान बैठना।

मसूड़ों पर सफेद दाने — कुछ बच्चों के मसूड़ों के आगे के भाग पर एक या दो सफेद दाने से रहते हैं। आप इन्हें देखकर दाँतों के झुलावे में पड़ सकती हैं परन्तु ये तो बिल्कुल गोल रहते हैं और चम्मच छुधाने पर भी इनसे आवाज नहीं होती। इनका कोई महत्त्व नहीं है और ये भी ही चले भी जाते हैं।

३०७ आँखों से पीचड़ व आँसू निफलना — बहुत से शिशुओं की आँखों में जन्म के कुछ ही दिन बाद हल्की सी जलन हो जाती है। यह जलन जन्म के बाद आँखों की रोग के बीदानुओं से बचाने के लिए जो दवा डाली जाती है उसके कारण होती है।

यदि कुछ दिनों बाद शिशु की आँख में जलन हो और उसकी सफेदी की बगह गहरा लाल या गुलाबी रंग नज़र आता हो तो संभवतया हो सकता है कि उसकी आँखों पर रोग का असर है और आप तत्काल उसे डाक्टर को दिखाइये।

इसके अलावा एक हल्की परन्तु कई दिनों तक जारी रहनेवाली पनपने की चिपका देनेवाली बीमारी होती है। यह बीमारी शुरू के महीनों में होती है और अधिकतर शिशुओं में रहती है। यह शिशुओं की दाँतों आँखों की पलकें चिपक जाया करती है परन्तु अधिकतर शिशु की एक आँख

ही चिपकती है। आँख में से पानी व आँसु अधिक बहते हैं विशेषतया उन दिनों जब तेज हवा चलती हो। आँख के कोने में सफेद कीचड़ जमा हो जाता है और पलकों के किनारों पर भी यह जमा रहता है। जब शिशु सुबह जगता है तो इसके कारण अपनी पलकें नहीं खोल पाता है। यह हालत इस कारण होती है कि आँसू बनाने वाली ग्रन्थियों में रुकावट हो जाती है। ये ग्रन्थियाँ पलकों के किनारों पर से उठकर नीचे नाक की ओर जाती हैं उसके बाद आँख के अन्दर होकर नाक में जाती हैं। जब कभी यह ग्रन्थि कुछ रुक जाती है तो आँसू जल्दी नहीं सूख पाते हैं। वे आँख में भरते जाते हैं और गालों पर बह आते हैं। पलकों पर हल्सा सा कीटाणुओं का असर हो जाता है क्योंकि आँखों की सफाई आँसुओं से पूरी तरह नहीं हो पाती है। डाक्टर को आँखें दिखाकर इसका निदान करवाना चाहिये।

इस बारे में सबसे पहली बात समझने की यह है कि यह साधारण और सामान्य रोग है, गंभीर नहीं है और इससे आँखों को नुकसान नहीं पहुँचता है। यह कई महीनों तक जारी रहता है। यदि कुछ भी नहीं किया जाय तो, भी यह धीरे धीरे अपने आप ठीक हो जाता है। जब पलकें चिपक जाती हैं तो आप रुढ़ को बोरिक एसिड के घोल में भीगोकर पलकों पर रखकर मुलायम कर सकती हैं। डाक्टर कभी कभी इन ग्रन्थियों को मलने का सुझाव देते हैं, आप कभी भी उसके बताये तरीके के अलावा ऐसा कभी मत कीजिये। इस तरह जो आँसू बनाने वाली ग्रन्थि रुक गयी है उससे आँख की सफेदी पर कोई असर नहीं पड़ता है। यदि आँख लाल हो रही हो तो कुछ दूसरी ही गड़बड़ी हो सकती है, आप फौरन ही डाक्टर को बताइये।

३०८ चेँचाहानाः—शुरू के कुछ महीनों में शिशु की आँखों का किसी किसी समय अन्दर होना और बाहर की तरफ घूमना साधारण सी बात है। बहुत से मामलों में जैसे जैसे वह बड़ा होता जाता है ये स्थिर और सीधी होती जाती हैं। तथापि शिशु की आँखें यदि अधिक समय तक या पूरे समय बाहर की ओर या अन्दर की ओर देखती सी नज़र आये (कान की ओर, या नाक की ओर) चाहे यह शुरू के महीनों में हो या तीन महीने के बाद भी स्थिर नहीं हुई हों तो किसी आँखों के डाक्टर को बताना चाहिये। कई बार जबकि शिशुओं की आँखें सीधी होती हैं माताएँ यह मान बैठती हैं कि वे तिरछी हो गयी हैं। इसका कारण यह है कि आँखों के बीच की जो चमड़ी है (नाक की ढडी के ऊपर) वह बड़े लोगों की अपेक्षा शिशु में कुछ अधिक फैली हुई रहती है।



माताएँ कभी कभी यह सवाल पूछा करनी हैं कि क्या बच्चे के पलने पर खिलौने टाँकने में कोई नुकसान तो नहीं है क्योंकि वह कभी कभी उनकी ओर तिरछी आँखों से देखता है। खिलौने को ठीक उसकी नाक के ऊपर मत लटकाइये। परन्तु बच्चे के हाथ तक पहुँच सके वहाँ लटकाने में कोई नुकसान नहीं है। आपको यह बात याद रखनी चाहिये कि जब वह अपने हाथ में रखी किसी चीज को देखना चाहता है तो उसे एक बड़े आदमी की अपेक्षा अपनी आँखों का अधिक घुमाना पड़ेगा क्योंकि उसकी भुजाएँ बहुत छोटी हैं। वह अपनी आँखों को ठीक ही घुमा रहा है बैश कि हम लोग भी बहुत नजदीक की चीज को देखने के लिए ठीक वैसे ही अपनी आँखों को घुमाते हैं। उसकी आँखें इसी तरह नहीं रह जायेंगी।

यहूत से नये शिशुओं में यह भी देखने को मिलता है कि उनकी एक आँख की पलकें तो ठीक सी बंद होती हैं जबकि दूसरी की कुछ खुली रहती हैं जिससे यह अन्दाज लगता है कि उसकी एक आँख छाटी है। बहुत से मामलों में शिशु के बड़े होने के साथ साथ ही ये अशुभ बंदे जाते हैं।

### सूजी हुई छाती

३०९ बच्चे की छाती कब सूजी हुई होती है? — बहुत से शिशुओं की (लड़के और लड़कियाँ दोनों की ही) छाती जन्म के समय से सूजी हुई रहती है। कुछ में से तो दूध भी दूर तक पड़ता है। ये अगर शिशु के जन्म के कुछ ही समय पूर्व माँ की ग्रंथियों में जो परिवर्तन हुआ है उनका कारण होता है। कुछ ही समय में निश्चित ही यह सूजन मिट जायेगी। ऐसी छानियों की न तो मालिश ही करनी चाहिये और न इन्हें निचोड़ना ही चाहिये क्योंकि इनसे बलान मच सकती है और इससे बीमारी भी पड़ सकती है।

### साँस की तबलीफ

३१० छींकें — शिशु सरलता से छींक करते हैं। छींक होने का यह मतलब नहीं है कि उनकी सर्जि हुई गयी है। छींकें हो और नाक भी चरती हो तो समझो कि उसे ठंड लगती है। अधिकतर नाक में मामन की आर गोली की तरह मल इकट्ठा होने से और गर्म कागज छींक आती है और नाक में खुबली भी उठती है। यदि इससे साँस लेने में कहीं रुकावट हुई हो तो पारन्तेद २३२ देखिये।

**३११ हल्की साँस लेना** —नये मा-बाप नवजात शिशु की साँस की क्रिया को देखकर सामान्यतया घबरा जाते हैं। कई बार उसकी साँस इतनी धीमी और अनियमित होती है कि वह न तो सुनी ही जा सकती है और न देखी ही जा सकती है। जब वे पहली बार अपने शिशु को नींद में कराटें लेता देखते हैं तो भी घबरा जाते हैं। दोनों ही तरह की परिस्थिति स्वाभाविक है।

**३१२ लगातार खराटे से साँस लेना** —कुछ बच्चे जब साँस लेते हैं तो उनकी नाक बज्जी रहती है। कुछ बच्चों के साँस लेते समय यह आवाज उनके नाक के अन्दर के पिछले भाग से पैदा होती है। यह ठीक एक बड़े आदमी के खराटे जैसी आवाज होती है, परन्तु इतना ही होता है कि यह खराटे की आवाज बच्चे के जागते रहने पर भी होती रहती है। ऐसा लगता है कि बच्चा अभी तक अपने मुलायम तालू का संचालित नहीं कर पाया है इसीके कारण ऐसा होता है। उम्र बढ़ने के साथ साथ यह गड़बड़ी भी चली जाती है।

साधारण तौर पर बच्चे के हलक (कण्ठनली) आ जाने के कारण साँस लेते समय आवाज निकलती रहती है। हलक व ऊपर जो मांस का टुकड़ा-सा लटकता हुआ हिस्सा रहता है (काग) यह कुछ बच्चों में इतना मुलायम और लोथड़ा सा रहता है कि नीचे चला आता है और कपन करने लगता है। साँस लेते समय इससे तेज आवाज निकलते लगती है, डाक्टर इसे गलावरोध (स्ट्रीडोट) कहते हैं। बहुत से बच्चों में यह तब होती है जब बच्चे को गहरी साँस लेनी पड़ती है। जब बच्चा चुप रहता है या सोया हुआ होता है तो यह नहीं होता। यदि उसे पेट के बल लिटा लिया जाय तो ठीक रहता है। डाक्टर को इसके बारे में बताना चाहिये, परन्तु किसी भी उपचार की जरूरत नहीं है और न उससे लाभ ही पहुँचता है। जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है यह भी मिट जाता है।

जिस शिशु या बड़े बच्चे को साँस लेने में पीड़ा होती हो और घबराती हुई साँस निकलती हो तो उसका कारण गले की बीमारी (क्रोप) दमा या अन्य खराबी है। इसे आपको तत्काल ही डाक्टर को दिखाना चाहिये।

प्रत्येक बच्चा जिसकी साँस से आवाज होती हो अधिक समय तक होती हो या गंभीर पीड़ादायक हो तो डाक्टर को दिखलाना चाहिये।

**नाक में रुकावट** —नाक में मल सूख जाने से जो रुकावट पैदा होती है उस पर परि० २३१ में तथा सर्दी में नाक में तरल मल जमा होने से जो रुकावट हो जाती है उस पर परि० ६२८ में बचा की गयी है।

३१३ देर तक साँस न आना — कुछ शिशु रोते समय इतने अधिक क्रोध में भर आते हैं कि उनकी साँस बहुत देर तक रुक जाती है और वे नीले पीले पड़ जाते हैं। पहली बार जब इस तरह की घटना होती है तो मा-बाप बेचारे हक्के रह जाते हैं। परन्तु इसमें गंभीर खतरे जैसी कोई बात नहीं है। यही कि यह उसके समावर्ज्य कारणों से है (यह उस शिशु के साथ अधिकांश रूप से होता है जो अधिकतर खुश नहीं रहते हैं)। डाक्टर से मुलाकात के समय इस बारे में भी बताना चाहिये जिससे वह जाँच करके निर्दिष्ट हो सके कि दूसरा कोई शारीरिक दोष तो नहीं है। यदि कोई दोष नहीं हो तो आपको कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। इसके कारण आप ऐसा न करें कि बच्चे को कभी रोने ही नहीं दें। यदि रोने पर आप उसे बार बार गोदी में छठा लेंगी तो उसकी देव पड़ जायेगी।

३१४ हृदय के पास की गिल्टी (कोडी) (थाइमस ग्लैंड) — आरने कई लोगों का इस ग्रंथि के बारे में बहुत ही भयपूर्वक बात करते हुए सुना होगा। आप भी सोचने लगेंगे कि यह ग्रंथि बाकई में भयानक होती होगी। कभी कभी शिशु की मृत्यु के कारणों का पता नहीं चल पाता है या इसी गिल्टी को दोष दिया जाता है। परन्तु यह इतनी खतरनाक नहीं है। प्रत्येक शिशु के सीने के ऊपरी हिस्से में यह गिल्टी रहती है। साधारण गिल्टी भी इतनी बड़ी होती है कि वह साँस-नली को हल्का सा दबाये रहती है। परन्तु न तो यह कष्ट ही देती है और न इसके कारण और कोई पीड़ा होती है। इस गिल्टी के लिए किसी भी तरह का उपचार (एकसरे उपचार) अब जरूरी नहीं समझा जाता है।

पिछले दिनों लोगों में यह मानना बैठ गयी कि बड़ी गिल्टी होने पर अचानक ही मृत्यु हो जाती है। संभवतया यह बात इस गिल्टी के आकार के बारे में गलत धारणा के कारण पैदा हुई। ये गिल्टियाँ साधारण आकार की ही होती हैं। ऐसे शिशुओं की अचानक मृत्यु के कारणों की पूरी तरह छानबीन व जाँच करने पर पता चलता कि उनकी मृत्यु का कारण ये गिल्टियाँ न होकर दूसरे रोगों का गंभीर प्रकोप था।

इसलिए इस गिल्टी के कारण परेशान मत होइये। यह बात उनसे भी नहीं आती कि अल्ले लाख, नवशत शिशु का एकसरे फोटो यह देखने के लिए क्यों लिया जाता है कि उसकी यह गिल्टी कितनी बड़ी है।



यह की आवाजें आ रही हों तो उसको अपने आपको रोकना कठिन हो जाता है।

कोई कोई शिशु अपना सिर पालने की कोरी से टकराता है तो कई शिशु अपने सिर को झटकों से लगातार हिलाता रहता है। दूसरा ऐसा भी शिशु होता है जो अपने हाथों और घुटनों के बल उटकर सर को लगातार नीचे की ओर हिलाता हुलाना रहता है। इससे पलना चक्कर खाता हुआ कमरे की दीवार से टकरा उठता है।

इस तरह लय के साथ होने वाली इन हरकतों का क्या मतलब होता है? मेरी राय में तो अभी तक निश्चित निगान हम नहीं जान पाये हैं। परन्तु हाँ मामलों से ये सुझाव काम दे सकते हैं। पहली बात तो यह है कि उसकी ऐसी हरकतें ६ महीने के बाद शुरू होती हैं। यह ऐसा समय होता है जब कि वह लय और संगीत में रस लेने लगता है, उसे लारियों से सोना पसन्द आता है। परन्तु यह समझा का एकमात्र ही कारण नहीं है। सर टकराना और जोरों से हिलाना हुलाना शिशु तभी करता है जब वह सोना चाहता है या कुछ-कुछ जगा हुआ हो। हम यह जानते हैं कि बहुत से शिशु जब वे थके होते हैं तो शांति से चुपचाप नहीं सो पाते हैं परन्तु इनमें से बहुत से रो धो कर मचलकर तनाव की हालत में सो जाते हैं। दो या तीन महीने के कुछ शिशु ऐसे होते हैं जो सोने के पहले थोड़ी देर तक रोते रहते हैं। कदाचित् वे बड़े बच्चे जो सोने के समय अपना अगूँठा मुँह में डाल लेते हैं और वे बच्चे जो सर टकराते हैं या हिलाते हुलाते हैं मानो तनाव की स्थिति को किसी तरह दूर करने के लिए हैं।

मेरे अनुसार तो आपके पहले बच्चे में सर टकराने या हिलाने हुलाने की आदत उसके छोटे दूसरे बच्चों की अपेक्षा अधिक रही होगी। यह आदत गंभीर-गुमगुम चिड़चिड़े शिशु में अधिक होगी जबकि हँसमुख शिशु में ऐसी बात नहीं होगी। कुछ डाक्टरों का यह कहना है कि शिशु क भ्रूमे या सर टकराने का कारण यह है कि उन्हें पूरी तरह मपक्यों नहीं मिल पायी हैं। हो सकता है कि इन हरकतों का कारण एक दूसरे से जुड़ा हुआ हो। माता पिता अपने पहले शिशु को अधिक गंभीरता से सम्हालते हैं। यह सामाजिक भी है। वे कभी कभी यह भूल जाते हैं कि उन्हें शिशु का चिरदाना, प्यार करना, उसे खुश करना व आराम देना भी जरूरी है। इसका पल यह होता है कि बच्चा मुक्त, गुमगुम व चिड़चिड़ा हो जाता है व लागा न अधिक मिलना-जुलना पसन्द नहीं करता है।

माता पिता उसके सर घटकों व हिलने हुलाने के बारे में ऊपर दालें

कारणों को मान सकते हैं परन्तु मैं आपको इस बारे में यही एक आश्वासन नहीं देना चाहता। ऐसे बच्चे जिनमें ये बातें नहीं हैं वे भी सर पटकते हैं, हिलाते हैं। हमका मनलब यह मत लगाइये कि शिशु में बुद्धि की कमी है। हमका कारण उसका त्रिमास की चोटी नहीं पहुँचती है।

यदि शिशु अपने सिर को टकता है तो आर उसके पालने की कोशिशें पर गहरी लगा दीजिये जिससे उसके खराब नहीं पड़े। एक पिता ने अपने शिशु की इस आन्त को मिटाने के लिए पालने में से सिर की ओर का तख्ता निकालकर उसकी जगह किरमिच का टुकड़ा लगा दिया। जो अच्छा पालने में अधिक सर हिलाता दुलाना हो और घर भर में आवाज हाती रहती हो तो आप उसके पालने को नीचे पशु पर तड़ करके रखी चूल्हा पर रख दें या कुछ गद्दे लगा दें या उसे दीवार के सहारे लगाकर रख दें। दीवार और पालने के बीच मोटी गद्दी की तड़ लगा दें।

कुछ भी हो, मैं शिशु के फान पँठने या उसे पकड़ कर रोकने या ढाँके के पक्ष में नहीं हूँ। यदि ऐसा किया गया तो उसका तनाव और भा बढ सकता है।

## अगूठा चूसना

३१९ अगूठा चूसना —यह एक ऐसा विषय है जिसके बारे में वैज्ञानिक और डाक्टर अभी तक किसी अंतिम निर्णय पर नहीं पहुँचे हैं। इस बारे में क्या मा मत दें हैं और हमको कैसे दूर करें, इस बारे में मैं अपने सुझाव दूँगा। यह तो मानी हुई बात है कि इसे बुरी आन्तों में माना जाता है। यही कारण है कि जब शिशु पहले इसे शुरू करता है तो मा तत्काल उसे रोक देती है, इस डर से कि कहीं यह उसकी 'आदत' नहीं बन जाय। अब हम इतना तो जान चुके हैं कि शिशु जो शुरू में अगूठा मुँह में चूसता है वह 'आन्त' के कारण नहीं है। छोटा शिशु जो मुँह में अगूठा चूसता है उसका खान कारण यह है कि उसे बोतल से या मा के स्तनों से पूरा चूसने को नहीं मिल पाता है जिसके कारण वह मुँह में अगूठा चूम कर कमी को पूरा करता है। डाक्टर डेविस लेवी ने पता चलाया कि जिन शिशुओं का हर तीसरे घंटे खुराक मिल जाती है वे अगूठा नहीं चूसते हैं जब कि वे शिशु जिन्हें हर चार घण्टे में खुराक मिल पाती है उनमें अगूठा चूमने की अधिक 'आन्त' होती है। इसके अलावा जिन बच्चों की चूमनी में छेद बड़े हो जाने से सारी खुराक बीस मिनट के बजाय दस मिनट में ही खत्म हो जाती है वे भी अधिशु

अगूठा चूसने लगते हैं। डा लेवी ने कुत्ते के पिछों को छपर से खुराक दी जिससे उन्हें चूसने का अवसर ही नहीं मिला। इन पिछों में भी ऐसे ही बच्चों के अगूठा चूसने जैसी आदत हो गयी कि वे अपने पजे और यहाँ तक कि एक दूसरे के पजों और चमड़ी को मुँह में डालकर चूसते रहे कि बाल तक गायब हो गये और अदर की चमड़ी झलझने लगी।

यदि आपका शिशु अगूठा चूसने लगा हो तो मेरी राय में उसे एकदम माता कर देना ठीक नहीं है। आपको चाहिये कि आप बाल की चूसनी या खुराक का समय इस तरह रखें कि वह अधिक से अधिक समय तक चूसता रहे या उसे काफी देर तक पूरी तरह स्तन-पान करने दें या उसको मुँह में चूसनी देकर चूसते रहने दें (परि ३२९)। इन दो बातों पर ध्यान दें, कितनी बार दूध पिलायें और कितनी देर तक।

३२० अगूठा चूसने से रोकने के लिए कब ध्यान देना चाहिये? —

जिस समय शिशु पहली बार अगूठा चूसना शुरू करता है उसी समय इस ओर ध्यान देना चाहिये। उस समय जाकर ध्यान देने से बचा लाभ जब वह इसे अपनी 'आदत' बनाने में सफल हो जाता है। मैं यह बात इसलिए कह रहा हूँ कि कुछ शिशुओं का शुरू के महीनों में अपने हाथों पर नियंत्रण नहीं रहना है। आपने ऐसा शिशु देखा होगा जो बार बार अपने हाथों को मुँह में डालने के लिए ज़ुल्लता रहता है। यदि सीमाव्य से उसकी मुड़ी मुँह में आ जाती है तो वह तब तक उसे बसकर चूसता रहता है जब तक वह बहाँ बनी रहती है। यह शिशु ठीक उसी तरह उस अगूठा चूसने वाल बच्चे की तरह है जिसकी माँग अधिक से अधिक देर तक चूसते रहने की है चाहे वह स्तनपान हो या बाल की खुराक ही।

बहुत ही छोटे शिशु का इसके लिए अधिक सहायता की वरूरत है क्योंकि पहले तीन या चार महीनों तक उसको अधिक 'चूसने' की वरूरत रहता है। कोई कोई शिशु ऐसा भी होता है जो सात माह का होता ही चूसने से अघा जाता है और कई बच्चे इसे एक साल के पूरे हो जाने तक जारी रखते हैं।

सभी शिशुओं में चूसने का समान सहज ज्ञान नहीं होता है। एक शिशु ऐसा होता है जो एक बार पन्द्रह मिनट से अधिक देर तक नहीं चूसता है और फिर भी वह कभी भी अपने मुँह में अगूठा नहीं डालता है, जबकि दूसरे बच्चे को बाल से दूध पीन या स्तनपान में बीस मिनट या इससे भी समय लग जाता है फिर भी वह अधिकतर अगूठा मुँह में चूसता

रहता है। कुछ शिशु ऐसे भी होते हैं जो जन्माघार से ही अंगूठा चूमते हुए आते हैं और उसे बाद में भी जारी रखते हैं। मुझे यह सन्देश है कि कुछ परिवारों में चूमने की सहज शक्ति सम्भावित व अधिक होती है।

यदि शिशु खुराक लेने या स्तनपान के पहले केवल कुछ ही मिनट तक अपना अंगूठा चूमने लगता है तो आपके लिए चिन्ता करने जैसी कोई बात नहीं है। संभवतः वह भूखा होने के कारण ऐसा कर रहा है। ध्यान देने की बात यह है जब बच्चा स्तनपान या अपनी खुराक ले लेने के बाद भी अपना अंगूठा मुँह में डाल लेता है या वह दूध पीने के बीच के समय में अधिक से अधिक अंगूठा चूमता हो। आपको ऐसे समय में उसके चूसने की इस प्रवृत्ति का शांत करने के लिए तत्कीर्ण निश्चालनी होगी। बहुत से शिशु तीन माह के होने पर अंगूठा चूमने लगते हैं।

मैं यहाँ यह भी बात जाह्न देना चाहता हूँ कि दाँत निकलने के दिनों (सामान्यतया तीसरे या चौथे महीने) में सभी शिशु अंगूठे, अंगुलियों या हाथ चूमने लगते हैं। इसको अंगूठा चूमने की प्रवृत्ति नहीं मान लेनी चाहिये। स्वाभाविक है कि अंगूठा चूसन वाला शिशु इन दिनों सभी अंगूठे को चूसता रहता है तो कभी चबाने लगता है।

**३२१ स्तनपान करने वाले (माँ का दूध पीने वाले) शिशुओं में अंगूठा चूसन की आदत** — मेरा यह मान्यता है कि स्तनपान करने वाले शिशुओं में यह प्रवृत्ति बहुत ही कम पायी जाती है। इसका कारण संभवतः यह भी हो सकता है कि माँ शिशु को स्तनपान कराते समय उसे जी भर कर चूमने देती है। यह यह नहीं जान पाती है कि उसका स्तन खाली हो गया है अतएव वह यह क्रिया अपने पर ही छोड़ती है। जब शिशु बातल की खुराक खत्म कर लेता है तो 'बस' हो जाता है क्योंकि वह खाली हवा नहीं चूमना चाहता है या फिर उसकी माँ ही बातल हटा देती है। अतएव स्तनपान करनेवाले शिशु के लिए जो अंगूठा चूसन लगा हो सबसे पहला सवाल यह दृढ़ता है कि यदि माँ उसे स्तनपान अधिक देर तक कराये तो क्या वह यह करने का तैयार है। यदि वह चाहता है तो आप एक बारगी दूध पिलाते समय उसे तीस या चालीस मिनट तक (जितनी सुविधा आप जुग सकें उसके अनुसार) स्तनपान कराइये। शिशु अपनी माँ की दूध से भरी छाती को एक बार में पाँच या छ मिनट में खाली कर देता है। उसके बाद ता वह केवल चूसने के लालच से चिपटा रहता है मले ही उसका मुँह में निचुड़ कर कुछ बूँदें दूध की



उतर आये और वह उससे ललचाया रहे। धूमरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि यदि उसने ३५ मिनट तक स्तनपान किया है तो बीस मिनट के स्तनपान से उसे जितना मिल पाता है उससे थोड़ा सा ही अधिक उसे इतनी देर में मिलता है। स्तनपान करने वाले ऐसे शिशुओं में जो जितना चाहे पीते रहें आपको आश्चर्यजनक भेद नज़र आयेगा। वह कभी दस मिनट में ही अपनी खुराक लेकर इष्ट जायेगा तो दूसरी बार चालीस मिनट तक उसे स्तनपान से तसल्ली नहीं होगी। यह एक उदाहरण है कि कैसे स्तनपान बच्चे की व्यक्तिगत जरूरतों के अनुकूल रहता है।

यदि बच्चे को एक ही स्तन से दूध पिलाया जाता है तो एक बार की खुराक पीने में उसे अधिक देर नहीं लगती है इसलिए उसमें चूमने की आत डालने के बारे में कुछ भी निया जा सकता है। परन्तु जो शिशु दोनों स्तनों का दूध पीता है और यह यदि अगूँगा चूसे तो वास्तव में यह एक कठिन समस्या है। मान लीजिये कि दस मिनट बाद वह एक स्तन छोड़ देता है और फिर दूसरे स्तन से दूध पिलाया जाता है तो वह दूसरे स्तन से इतना दूध पाँच मिनट में ही ले लेगा कि बाद में उसके लिए अधिक दूध (जो माँ के स्तन में रोप है) लेना दूभर हो जाता है। इसके कारण वह चूसना छोड़ देता है, मले ही उसकी चूसने की इच्छा की तृप्ति नहीं हुई है और वह अगूँगा चूमने लगता है। उसे अधिक देर तक दूध पिलाने के लिए आप दो तरीके काम में ले सकती हैं। पहले आप यह देखिये कि क्या वह हर बार एक ही स्तन से पेट भर लेता है। जहाँ तक यह चाहे उसे एक ही स्तन से चूसने दें। यदि उसकी भूख इस तरह नहीं मिट पाती है तो आप एक स्तन पर ही उसे दस मिनट में न हटाकर अधिक से अधिक देर तक रहने दें यानी बीस मिनट तक रहने दें। इसके बाद उसे दूसरा स्तन दीजिये, जितनी देर तक वह लेना चाह उसे लेन दीजिये।

३२२ घोटल से खुराक चूमने वाले बच्चों में अगूँगा चूसने की आदत — ऐसे बच्चे जो अपनी घोटल की खुराक बीस मिनट के बजाय दस मिनट में ही साफ कर डालते हैं उनमें अधिकांश में अगूँगा चूसने की आदत होती है। यह इसलिए होता है कि जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है जैसे जैसे वह अधिक हृष्टपुष्ट बनता जाता है, परन्तु खचड़ की चूसनी कमजोर होती जाती है। चाहे उसे घोटल में खुराक लेने में कितना ही समय क्यों न लगता हो पहली जरूरी बात आपको यह करनी चाहिये कि आप नहीं

चूसनियाँ ले आयेँ, उनमें जैसे छेद हैं उन्हें वैसा ही रहने दें और यह देखें कि शिशु द्राग खुराक पूरी करने में जो समय पहले लगता था उससे अब अधिक लगने लगा है या नहीं। यद्यपि कभी कभी ऐसा भी होता है कि चूसनी के छेद बहुत ही ज़ोटे होने पर वह बोतल से खुराक लेना रोक देता है। फिर भी पहले छः माह में चूसनी के छेद आप इतने ही रखें कि शिशु को बोतल से खुराक पूरी करने में बीस मिनट लगें। इस चर्चा के दौरान में 'समय' का अर्थ उसके चूमने के समय से लगाया गया है। यदि वह रुक रुक कर दूध लेता रहता है तो बीच में रुकने का यह समय है इसे बीस मिनट में शामिल नहीं किया गया है।

यदि आपका शिशु इटाकटा है तो चाहे नयी चूसनी ही क्यों न हो और उसका छेद भी मले ही छाटा हो, यह दस या बाहर मिनट में बोतल खाली कर देगा। यदि ऐसा हो तो आप बंद मुँह की चूसनी लीजिये और ग़रीब तेज़ सुई को गम करके छोटा सा छेद करके देर लीजिये कि उससे कम दूध निकलता रहे (परिच्छेद १८२)।

ऐसी बोतलें जिनमें प्रास्थिक के टुक़न पर चूसनी लगी हो उनके सिरे पर हवा भरती रहने के छेद रहते हैं। आप इन्हें लेकर ऐसी बोतल पर कस लीजिये कि हवा जाने का रास्ता कम रहे। इससे बोतल में ख़ाली जगह रहेगी और बच्चे को दूध खींचने में व चूसते रहने में अधिक समय लगेगा।

३२३ अगूठा चूसने वाले शिशु की खुराक लेने के क्रम में धीरे धीरे कमी करें — ज़बल इतना ही बहुत नहीं है कि शिशु एक बार खुराक लेने में अधिक समय लगाये। यह भी जरूरी है कि उसे चौबीस घण्टे में इतनी बार खुराक दें कि उसकी चूसने की इच्छा तृप्त हो जाये। इसलिए यदि आपका बच्चा एक बार में अधिक समय तक दूध पीने के बाद भी अगूठा चूमता रहे तो उसके खुराक लेने के क्रम को अल्हदी कम नहीं करके बहुत ही धीरे धीरे घटाना चाहिये। उदाहरण के तौर पर तीन माह का शिशु दस बजे रात की खुराक लेने के समय बीच में ही सोने लगता है। मेरा यह सुझाव है कि यदि वह अगूठा चूमता हो तो आप इस खुराक को बंद मत करिये। आप इसे दो माह तक चालू रखें बशर्ते वह जाग कर यह खुराक लेता रहे। ठीक यही बात चार खुराक को घटा कर तीन खुराक करने के बारे में लागू होती है।

३२४ दाँतों पर अगूठा चूसने का असर — आपको इस बात से

परेशानी होती होगी कि इस तरह अगूठा चूमने से शिशु के जख्मों और दाँतों पर क्या असर पड़ सकता है। यह सच है कि अगूठा चूमने के कारण कुछ बच्चों के ऊपर के अगले दाँत आगे निकल आते हैं और नीचे के दाँत पीछे की ओर मुड़े रहते हैं। ये दाँत कितने आगे पीछे रहते हैं यह बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है कि शिशु अगूठा कितनी देर मुँह में रखता है और मुँह में किस जगह रख कर चूमता है।

दाँतों के डाक्टरों का कहना है कि शुरू के दाँत अगूठा चूमने के कारण आगे पीछे मुड़े निकलते हैं। इसका प्रभाव बाद में छ साल की उम्र में निकलने वाले पक्के दाँतों पर नहीं पड़ता है। ६ वर्ष की उम्र तक अधिकतर बच्चे अगूठा चूमना छोड़ देते हैं।

परन्तु अगूठा चूमने के कारण दाँतों की स्थिति बेढगी हो या न हो, आपको यही कोशिश करनी चाहिये कि बच्चा जहाँ तक हो सके जल्दी ही अगूठा चूमना छोड़ दे। मैंने जो सुझाव दिये हैं वे इस तरह के हैं कि शिशु जल्दी ही अगूठा चूमना छोड़ सकता है।

**३२५ जखरदस्ती क्यों नहीं करनी चाहिये ?** — बच्चे का हाथ क्यों न बांध दिया जाय या उसके अंगूठों के पोरों पर अल्फूमिनेयम की टोपी क्यों न चूना दी जाय ? इससे उसको बहुत ही मानसिक परेशानी होगी जो सिद्धान्ततः ठीक नहीं है। इसके अलावा उस बच्चे को इससे ठीक नहीं किया जा सकता है जो बहुत ही अगूठा चूमता रहता हो। हमने इस आदत को मिगन के लिए कई परेशान माताओं द्वारा केवल कुछ दिनों ही नहीं बल्कि महीनों तक हाथ बांधने, पोरों पर घातु की टोपी चढ़ाने तथा कड़वे तेल अंगूठे पर कर देने की बातें भी सुनी हैं और जिस दिन उन्होंने यह रुकावट हटायी नहीं कि बच्चे ने फिर से अगूठा अपने मुँह में दे दिया। परन्तु कुछ ऐसी माताएँ भी हैं जिनका यह कहना है कि इस तरह रुकावट डालकर उन्होंने अपने शिशु की यह टेढ़ छुड़ा डाली। परन्तु ऐसे बच्चों की हल्की ही आगें थीं। बहुत से बच्चे कभी कभी मुँह में अगूठा डालकर चुस्की ले लेते हैं। बच्चे इस आदत से जल्दी ही छुटकारा पा जाते हैं चाहे आप ये रुकावटें डालें या न डालें।

मेरी तो यह मान्यता है कि यदि शिशु की बुरी तरह से ऐसी लत पड़ चुकी है तो इस तरह की रुकावटें उसे पक्का अगूठा चूमने वाला बना कर छोड़ेंगी।

**३२६ घड़े बच्चों में अगूठा चूमने की लत** — अब तक हम छोटे

शिशुओं में अंगूठे चूमने की प्रवृत्ति के बारे में पचना कर रहे थे कि उनमें केने शुरू के दिनों में यह आरम्भ होती है। परन्तु जैसे ही वह एक वर्ष का होने आता है उसकी यह अंगूठा चूमने की प्रवृत्ति दूसरे ही दृग की होती है। यह मानो उसके लिए एक तरह का आगम है जो कभी कभी उसे मिलता रहना चाहिये। वह जब कभी थक जाता है, परेशान होने लगता है या सोने वाला है तो अंगूठा अपने मुँह में रख लेता है। जब वह थड़ा होने पर भी जीवन की ठीक दृग से व्यवस्थित नहीं कर पाना है, आशवास के वातावरण से आराम और चैन नहीं पाना है तो वह अपने शराब की पुरानी 'चूमने' की आदत पर लौट आता है जबकि उसको सबसे अधिक चैन इसीसे मिलता था।

मने ही एक वर्ष के बच्चे को अंगूठा चूमने में दूसरा ही आनन्द आता हो, परन्तु अधिकार ये वे बच्चे होते हैं जो शराब में आने को संतुष्ट करने के लिए अंगूठा चूमा करते थे और अभी भी उसे जारी रखना चाहते हैं। ऐसे मामलों में से एक ही कभी देखने को मिलता है जहाँ बच्चा एक साल का होने के बाद नये सिरे से अंगूठा चूमना शुरू करता है।

एक दो या तीन साल के बच्चे को अधिक देर तक चूमने देने के लिए उसकी खुराक का समय बढ़ाने में कोई सार नहीं है और उस ओर चिंता व परेशानी भी नहीं उठानी चाहिये। क्या मा मा को इस बारे में कुछ करना चाहिये? मेरी राय यह है कि यदि बच्चा वेम भना चगा है, ईसता खेलता है और सोते समय कभी कभी या दिन को अंगूठा मुँह में चूमता है तो कोई बात नहीं है। परन्तु यदि वह खेलने के बजाय अधिक समय तक मुँह में अंगूठा डाले रहता है तो मा माप खुद ही अपनी ओर से यह फैसला करें कि उसके लिए और क्या किया जा सकता है जिससे वह बच्चों में अधिक घुले मिने और खेलना कर खुद रहे। कभी कभी बच्चा बच्चा में खेल नहीं पाने या दूरे जिजीने नहीं मिलने के कारण भी परेशान हो जाता है या उसे घने अपनी ही गाढ़ी में या कमरे में ठेके रहना पड़ता है। ऐसा बच्चा भी मा के प्रति चिड़चिड़ा रहने लगता है जो उसके द्वारा किसी भी चीज़ को छूने पर डाट फकार देती हो। ऐसी मा मा चाहिये कि वह बच्चे को मना करने या डाँटने दपटने के बजाय उसको बहलाकर उसका ध्यान खिलौनों की ओर बटाये या ऐसी चीज़ों से खेलने में लगा दे जिससे वह निराद खेल सके। कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं कि उसके साथ खेलने वाले बहुत से बच्चे भी होते हैं और देरी खिलौने भी, परन्तु वह इतना शर्मीला या कतराने वाला है कि

कामों में भाग नहीं ले पाता। वह उन्हें देखता है और अगूठा मुँह में डाले रखता है। मैं आपको यह बात नहीं सुनाने जा रहा हूँ कि जो बच्चा अगूठा मुँह में दिये रहता है, वह मानों एक बटिल समस्या है। यहाँ तक कि अच्छे रासे सुखी व मनमौजी बच्चे भी कभी कभी मुँह में अगूठा डाल कर चुस्की लेने लगते हैं और बहुत से छोटे शिशु जो अगूठा चूसते रहते हैं, उनको किसी विशेष दग से इसे छुड़ाने के लिए परेशानी की जरूरत नहीं है। मैंने ये उदाहरण इसलिए दिये हैं कि यदि काइ बहुत ही अधिक अगूठा चूमता हो और कुछ करने की जरूरत हो तो यही करना चाहिये जिससे बच्चे को अधिक आनंद व सुख सतोष मिल सके।

ऊपर जो कुछ कहा गया है वही बात उस बच्चे पर भी लागू होती है जो नींद महसूस करने, परेशानी या एकाकी होने पर कबल या अपने घाट का किनारा चूमने लग जाता है।

बाहों को खपन्चियों से बाँधना, अगूठे के पोर पर घातु की टोपी चढ़ाना या खाद में कसादली या कढ़वी चाँजे या बल अगूठे पर लगाने से बच्चा अपने को और भी बुरी हालत में महसूस करने लगता है और इससे बड़े बच्चा की आदत में काइ निशय फर्क नहीं आता बल्कि छोटे शिशुओं में कुछ फर्क हो सकता है। ठीक यही बात बच्चे को बुरी तरह हॉटने या उसका मुँह से ज्वरदस्ती अगूठा रूच कर बाहर निकालने से होती है। मैं 'एनी' नाम की एक बच्ची की बात बताना चाहता हूँ। उसने तीन वर्ष की होते ही अपने आप ही अगूठा चूमना छोड़ दिया। इसका छ महीने बाद ही उसका चाचा - काज जो उसकी इस आदत को आड़े हाथा लेता था, उस घर में रहने को लौट आया और जिस क्षण उसने घर में पैर दिया एनी ने अपना अगूठा चूमना फिर से उसी समय शुरू कर दिया। आपने कभी कभी यह बात भी सुनी होगी कि बच्चा जब अगूठा चूमने लगे उसका ध्यान बगाने के लिए उसे कोई खिलौना दे दिया जाय। निश्चय ही यह अच्छा सुझाव है कि बच्चे का मन बदलता रहे ऐसे खिलौने हों, जिसके कारण वह ऊँच नहीं जाय। परन्तु अब जब भी वह अपना अगूठा मुँह में रखे आप बूढ़कर उसके सामने कोई पुराना खिलौना रख देती हैं तो वह अपनी आदत जारी रखेगा। उसे कोई चीज देकर मुलावा देना कैसा रहेगा? यदि आपका बच्चा छी में से एक ऐसा है जो पाँच वर्ष की आयु के बाद भी अगूठा चूमता रहे और आपको यह भी चिन्ता लग कि अब जो नये दाँत आने को हैं उन पर क्या

असर पड़ेगा तो आप इसे भी आज़मा सकती हैं। यदि भुलाने के लिए दी गयी चीज़ अधिक अनुकूल और आकर्षक हुई तो आप सफल हो सकती हैं। एक चार या पाँच वर्ष की बच्ची, जो अगूठा चूमने की टेब से छुटकारा पाना चाहती है, उसे इस तरह से मदद की जा सकती है। आप उस पर नज़रों पर औरतों की तरह नेलपॉलिश लगाकर दिखायें। परन्तु यह सादेदजनक ही है कि बच्चे में इतनी आत्मशक्ति नहीं बन पाती है कि वे किसी भी लालच में आकर अपनी टेब छोड़ दें। फल यह होगा कि सारा मामला गड़बड़ा जायेगा और आपको ही परेशानी होगी।

इसलिए अगर आपका बच्चा अगूठा चूमता हो तो आप उसके जीवन को अच्छे से अच्छा, सुखी से सुखी बनायें। बाद में जाकर इससे उसे ही मदद मिलेगी यदि आप उसे यह याद दिलाते रहें कि वह बड़ा होते ही इसे छोड़ देगा। इस तरह मित्रतापूर्वक प्रोत्साहित करते रहने से जैसे ही वह बड़ा होगा इसे छोड़ देना चाहेगा। परन्तु आप उसे झिड़कियाँ ब ड़ॉट फटकार न दें। सबसे ज़रूरी बात तो यह है कि आप इस ओर ध्यान ही न दें। यदि आप बच्चे को चाहे कुछ न कहें, परन्तु खुद इसके कारण परेशान सी रहने लगें तो बच्चा भी यह महसूस करेगा और इससे उस पर विपरीत प्रतिक्रिया होगी। यह याद रखिये कि अगूठा चूमने की प्रवृत्ति अपने आप ही जाती रहती है। बहुत से मामलों में अधिकांश में यह दूसरे दाँतों के निकलते ही समाप्त हो जाती है। वह एकदम नहीं चली जाती है, धीरे धीरे कम होती है। कभी कभी यदि बच्चा बीमार हो जाय या ठसको और दूसरे शिशु हो तो यह वापिस लागू हो जाती है।

३२७ थपथपाते रहने की हरकतें और अगूठे के स्थान पर अन्य वस्तुओं को चूसकर आराम पाना — ऐसे बहुत से बच्चे जो एक वर्ष या उससे अधिक ब होने पर भी अगूठा चूमते रहते हैं, इसके साथ साथ कुछ न कुछ थपथपाने की भी हरकतें करते रहते हैं। कोई कोई बच्चा ऊनी कपड़ों का टुकड़ा या पोन्डे या रेशमी या ऊनी कपड़ों के रिलीनों को मलता है या उन्हें थपथपाता रहता है। दूसरा अपने कानों की लोथ या सिर की लट को खींचता रहता है। कुछ ऐसे भी होते हैं जो अपने मुँह को कपड़े से कुछ दक कर अगुली से नाक या ओठों को थपथपाते हैं। उसकी ये हरकतें बताती हैं कि बच्चे को माँ अब चोतल से दूध पिलाती थी या स्तनपान कराती थी तब यह उसके कपड़ों और उसके बदन को कितना नरम और गुदगुदा महसूस

करता था। जब वह किसी चीज को अपने मुँह के सामने ले जाकर उसे दगता है तो मानों वह याद दिलाता है कि उसे माँ की छाती कितनी अच्छी लगती थी। बच्चे की ये आदतें भी उसकी अगूठा चूमने की आदतें छड़ने के साथ साथ ही समाप्त हो जाती हैं।

कभी कभी बच्चा अगूठा चूमने के दौरान में किसी पुराने खिलौने या पुराने कपड़े के टुकड़े को लेकर चिपकता रहता है। तब बच्चे की माँ उससे यह छीन कर कुछ घंटों के लिए धाँवर सुखा देती है परन्तु इससे अधिक वह कुछ नहीं कर सकती है। कभी कभी बच्चा पुराने खिलौने की प्रशंसा करता ही नया खिलौना चिपकाये रहता है और उसे नहीं छोड़ता है, परन्तु ऐसा अधिकतर नहीं होता है। ऐसे खिलौने से बच्चे का कितना चैन और सुरक्षा मिलती है इसे देखते हुए मेरी राय में उससे ये खिलौने छीन लेना या उन्हें हटा देना उचित नहीं है। जैसे ही यह हम योग्य हो जायेगा कि उन्हें रखना उसे बचपना लगने लगगा तो यह ऐसा करना धीरे धीरे छड़ देगा, बीच में कभी कभी भूले भूके वह ऐसी कायवाही फिर से दुहरा भी सकता है।

३२८ चुगलते रहना—मुँह चलाना :—कभी कभी बच्चा अपनी आँखों की खुशक लेन के पहले मुँह चलाने लगता है और जीभ से यों ही चलाता चुगलता रहता है (ठीक वैसे ही जैसे गाय आदि पाशुर करती हैं), परन्तु ऐसा कभी भूले भूके ही किसी किसी बच्चे में पाया जाता है। अगूठा चूमने वाले बच्चों में कुछ में यह तब शुरू होता है जब उनकी मुँह की फिर बाँध लिया जाता है जिससे वह मुँह में नहीं दे सके। वह अगूठे के बालों में अपनी जीभ को ही चूमने लगता है। मेरी राय में यह है कि ऐसी हालत में बच्चे का तब तक अगूठा मुँह में रख देना चाहिये जिससे इस तरह पाशुर बचन की आदत नहीं पड़। इसके अलावा उसको अधिक से अधिक खेलने का मौका दें, उसके साथ ही खेलकूद के प्यार भी पूरा पूरा उसे दिलाते रहें। ऐसा वह कहता है कि यदि दोस बच्चे निया जाय तो आँखों में अच्छी तरह से नीचे रहता है ऊपर नहीं आता है। इसके लिए आप उसकी दाँतें, नाखून व अन्य भोजन में दूध डालकर पकायें।

### छल्लवाली बद चूसनी (पेसिफायर)

३२९ उदरशूल से रोकने और अगूठा चूमने को रोकने में छल्लवाली बद चूसनी लाभजनक —ऐसी बद चूसनी जिसमें छद नहीं

होते प्लास्टिक के गोल टुकड़े में छेद करने छलने के साथ लग्गी रहनी है। प्लास्टिक का यह गोल टुकड़ा उसके होगे पर बाहर पड़ा रहता है और बद चुपनी मुँह में रहनी है बिने बच्चा चुगलता रहना है। यह चाहे जितने जोर के साथ इस चुपनी को चुगले यह टुकड़ा हमें उसके मुँह में जाने से रोके रखता है।

बच्चे को पहले तीन माह में जो उग्गूच या चिड़चिड़ेन की पीड़ा रहती थी उपने १५ व, चुपनी का खुनकर प्रयोग किया जाता था, परन्तु बीमारी सरी के दूर दू में डाक्टर और मा बाब—जय कि इन दिनों सफाई और अच्छे तौरतरीकों के मिथाने पर जोर दिया जाता है—इसके प्रयोग को गग व आग्न बिा इने बाबा उद्ग कर इसे पख नहीं करने लगे। वे हमें स्वास्थ्य के सिद्धांतों के विपरीत टहराने लगे। पिछले कुछ वर्षों में माता पिता शिशु के उद्गूच या तीन माह की ब्याधि के दिनों में इसका फिर उपयोग करने लगे और कुछ डाक्टर भी इसका समर्थन करने लगे। बहुत से मा बाब और डाक्टर अभी भी इसके प्रयोग के कड़े विरोध में हैं।

माता पिता और एमे डाक्टर जि होने शुरू में बच्चे पर इसका प्रयोग किया है उनको बता चना कि बाद में अगूच चुपने की प्रवृत्ति नहीं पनपी। दूसरी ओर इसका फल यह हुआ कि बहुत से बच्चे एक या दो साल तक मुँह में उद्ग चुपनी चुगलने हैं और कुछ बच्चे तीन साल के होने तक इसे मुँह में लगाना पसंद करने हैं। कुछ माता पिता उनकी इस कायवाही को अगूच चुपने से भी बुरी समझते हैं क्योंकि यह दिवने में अच्छी नहीं लगनी है। कुछ भी हो इस तरह की बद् चुपनी के प्रयोग से अगूच चुपने की टेब पढ़ने का मत नहीं रहना और यह इनकी बुरी भी नहीं है जितनी अगूच चुपने की टेब। बहुत से शिशु जो तीन महीने की उम्र से ही अगूच या अगुलियाँ चुपने लगने हैं, उनमें से अधिकतर हमें एक वर्ष, दो वर्ष या तीन साल तक के होने तक जारी रखने हैं। तीन और ३ साल के बीच में वे धीरे धीरे यह टेब छोड़ देते हैं। कुछ तो ६ वर्ष तक अगूच चुपना करते हैं। इसकी तुलना में जो बच्चे शुरू के महीनों में बद् चुपनी पर रखे जाते हैं उनमें से अधिकतर तीन और ३ महीने के होते ही इसे छाड़ देते हैं और बच्चे खुचे एक या दो वर्ष तक इसे छाड़ ही देते हैं। हममें यही सबसे बड़ा अंतर है।

दूसरा लाम यह है कि अगूच चुपते रहने से दाँत अरनी जगह पर ठीक नहीं निकलते हैं परन्तु बच्चा चुपनी चुगलने वाले बच्चे को यह शिकायत नहीं



रहती है। शिशु या छोटा बच्चा अगूठे की अपेक्षा यह चूसनी बड़ी बल्की छोड़ देता है इसका बारे में मेरी तो यह मायता है। बच्चे का अपने जीवन में सबसे अधिक चूसने की जरूरत शुरू के तीन या चार माह में रहती है, तथापि बहुत से बच्चे अपनी अगुलियाँ, अगूठा तीन माह के होने तक ठीक तरह से अपने मुँह में नहीं रख पाते हैं, अतएव तीन माह के बाद शिशु यदि मुँह में अगूठा रखन लगता है तो वह उसको अधिक दिनों तक चूमने की संतुष्टि के लिए जारी रखना पड़ेगा क्योंकि पिछले तीन महीनों में चूसने की इस कमी को भी उसे पूरा करना पड़ता है। इसलिए ऐसा बच्चा जिसको शुरू के दिनों में मादूध या छुराक देने के बाद उसके मुँह में बंद चूसनी दे देती है, वह उसे जितना चाहेगा उतने ही समय तक रखेगा और जैसे ही उसकी चूसने की भूख मिट जाती है वह उसे छोड़ देगा। चूसने की यह भूख शुरू के तीन महीनों में बहुत ही अधिक रहती है।

परंतु यदि बंद चूसनी से या शिशु के मुँह में उसका बंद रखने से आपको नफरत होती हो तो आपकी भावनाओं और उसके प्रति आपकी वो भावनाएँ हैं उसका देखते हुए उचित यही है कि इसे नहीं दिया जाय। यदि आप यह महसूस करती हैं कि बंद चूसनी उसे दी जाने की जरूरत है, परंतु आप डरती हैं कि पड़ोसी इसे लेकर किसी बातें बनावेंगे तो आप उन्हें बताइये कि यह पुराना ही नहीं आजकल का नया तरीका है (दूसरा आप उन्हें साफ साफ कह दें कि वह उनका बच्चा है जैसा चाहें रखेंगे)।

३३० चन्द चूमनी कैसे काम में ली जाय ? — यदि आप बंद चूमनी उसका बाध या उद्देश्य के दिनों में काम में ले रही हैं तो यह आप उसके मुँह में उस समय अधिक लगाये रखें जबकि वह बेचनी महसूस कर रहा हो। अधिकांश शिशुआम यह बीमारी तीन माह के होने के बाद ही आती रहती है।

अगुग चूमने से रोकने के लिए बार इस चूसनी का प्रयोग कैसे करें। पहली बात तो यह है कि पचास प्रतिशत से अधिक शिशु कमी भी अगूठा चूमने की कोशिश भी नहीं करते हैं या कमी कमी भूल मटक के कुछ समय के लिए कर लेते हैं। ऐसे मामलों में रोकने जैसी कोई बात ही नहीं है और आपको बंद चूमनी उनके मुँह में भी नहीं डालनी चाहिये (उद्देश्य या बाध हो तो दूसरी बात है)। दूसरी बात यह है कि आप इसका इस बात से फैसला नहीं करें कि शिशु क्या कर रहा है परंतु इस ओर ध्यान दें कि वह क्या करने की

कोशिश कर रहा है। यदि वह खुराक लेने के बाद अपने मुँह में अंगूठा डालकर भूखे की तरह चूसने की कोशिश करता हो तो आप उसे यह चूसनी दे सकती हैं।

किस उम्र में शुरू किया जाय ? यदि शिशु को अपना अंगूठा चूमते हुए कई सप्ताह या महीने हो गये हैं तो आप उसे बद चूमनी देंगी भी ता वह इसे नहीं लेगा। उसने अपने मुँह का स्वाद ही लेना नहीं सीख लिया है, उसे अंगूठे से भी आनन्द मिलने लग गया है। इसलिए यदि आप बद चूमनी शुरू करने जा रही हैं तो कम से कुछ सप्ताह बाद ही इसे आरम्भ कीजिये। दिन को किस समय दी जाय ? बद चूसनी देने का साधारण तरीका तो यह है कि जब भी शिशु अपने मुँह में हाथ, अंगुलियाँ, अंगूठा, क्लाइ, कपड़े या ऐसी कोई भी चीज जो उसकी पहुँच में हो डालकर चूसने की कोशिश करता हो तभी द। शुरू व महीनों में अपनी खुराक लेने के थोड़े समय पहले और कुछ देर बाद यह जागता है। बीच के समय में वह कभी कभी ही जागा करता है। इसलिये उसे बद चूसनी देने का ठीक समय खुराक देने के पहले या बाद का समय है। यदि वह बीच के समय में भी जाग जाये तो मेरी राय में उस समय भी उसे बद चूमनी दी जा सकती है। कहने का मतलब यह कि उसका शुरू के तीन महीनों में बद चूमनी कम से कम न देकर अधिक से अधिक समय तक दी जाय जिससे उसकी चूसने की इच्छा मर जाय और बाद में वह इसे जल्दी से जल्दी छुड़ भी सके। मेरी राय तो यह है कि ज्यों ही शिशु नींद में होने लगे कि यह चूसनी हटा देने की चाहिये परन्तु यदि वह जागा है या मुँह से नहीं छोड़ता है तो इसे उसके सो जाने के बाद ही निकालें। ऐसा करने के दो कारण हैं। पहला तो यह है कि यदि वह मुँह में चूमनी रखे सोया हुआ हो और हिलते डुबते या करबट बदलते में गिर जाय तो वह चौंकर जाग उठेगा और रोने लगेगा जब तक कि इसे उसके मुँह में फिर से नहीं लगा दी जाय। यह रात को कई बार होता है—विशेषतया वे शिशु जो पहले पीठ के बल लेटा करते थे रात को बदल कर पेट के बल लेटने लगते हैं तो यह निकल जाती है। रात को जाग कर उसे चुप करने के लिए मुँह में देना भी अजीब परेशानी रहती है। शिशु को मुँह में बद चूमनी (या बोतल की चूसनी) रखे रखे नहीं सोने देने का एक कारण यह भी है कि इससे कुछ महीनों बाद उसकी आदत पड़ सकती है और बाद में वह इसके बिना सो भी नहीं सकेगा भले ही वह कितना भी थका क्यों न हो। ऐसी

आदत पढ़ने पर वह बोतल की चूसनी या बंद चूसनी को बाद में जरूरी नहीं छोड़ सकता।

**३३१ बंद चूसनी छोड़ देना** — शिशु जब यह बंद चूसनी छोड़ देता है? बहुत सी माताओं ने जिन्होंने अपने शिशुओं को बंद चूसनी पर रखा, उनका कहना है कि तीन से छ महीने की उम्र में उसने बंद चूसनी से चूसना धीरे धीरे कम कर लिया। कुछ शिशुओं ने यहाँ तक किया कि उन्होंने चूसनी को मुँह से निकालना शुरू कर दिया और इसका बाद उन्होंने बंद चूसनी व भी भी मुँह में ही ली। यदि उन्हें बंद चूसनी का ही हस्त। जब उनकी इसमें रुचि घट जाती है तो बाद में यदि इसे रुका के लिए हटा भी दी जाए तो शिशु को कोई बठिनाई या परेशानी नहीं होती है। माता पिता को मेरी यह सलाह है कि जब वह तीन, चार या पाँच महीने की उम्र में बंद चूसनी के प्रति रुचि कम करने लग आप उसे हटाने का काम करने की कशिश करें। आप एकदम ही यह नहीं करें कि पहले दिन ही उसके मुँह में स चूसनी निकाल कर फिर बंद नहीं दें। आप धीरे धीरे उसकी रुचि का ध्यान रखते हुए इस काम करते जायें। पहली बार दिन के किसी समय पर उसे चूसनी नहीं दें, दूसरे दिन उसे दूसरे समय पर नहीं दें जबकि वह उस समय काम चूसता हो। यदि वह आपका प्रति का अधिक उतावली मान या वे ऐसे दिन हो कि उस इसका दिन चैन नहीं मिलता हो तो मेरी राय में आप उसे बंद चूसनी एक या दो दिन अवश्य दें। कहना का यह मतलब है कि आप अपने इस अवसर का व उसकी छोड़ने की तयारी का लाभ उठान में भी नहीं हिचकिचायें।

यद्यपि अधिकतर शिशु छह, नौ या पाँच महीने तक पहुँचते ही बंद चूसनी मुँह में रखना नहीं चाहते हैं तथापि कुछ ऐसे भी होते हैं जो बंद साल के बाद बंद चूसनी छोड़ना चाहते हैं परंतु बहुत ही कम शिशु ऐसे होते हैं जो दो साल के हो आन के बाद भी चूसनी मुँह में डाले रहते हैं। यदि आपके शिशु की रूढ़ि चूसनी मुँह में दिये रहने की है तो क्या आपको—उसकी यह देव छुड़ाने के लिए—उसे मजबूर करना चाहिये? मेरी राय में तो बहरन मुँह से चूसनी निकाल लाना समझौते का काम नहीं है। इस तरह उसे परेशान करने का बजाय उसे धीरे धीरे यह देव अपने आप ही छोड़ने में सहायता दीजिये।

**३३२ बंद चूसनी देते समय जरूरी सतर्कता** — यदि वह बड़ा हो

गया है और मुँह में बद चूसनी दिये रहता है तो आप उसे बाहर ले जाने में परेशानी और श्रम समझग। आपको ऐसी हालत में शुरू से ही यह आदत डालनी चाहिये कि बाहर ले जाते समय उसके मुँह में चूसनी न रहे।

यदि बच्चे की आदत रात को मुँह में चूसनी लिये लिये सोने की है और वह गिर जान पर धार धार रोकर घर को सर पर उठा लेता है तो आपको चाहिये कि आप उसके पलने में तीन या चार बद चूसनियों डाल दें जिससे एक के गिरने पर उसके हाथ दूसरी लग जाय। वैसी भा हालत हो, आप घर में थोड़ी बहुत बद चूसनियों रखें क्योंकि यदि एक टूट आये या वहीं गिर जाये तो न तो बच्चा ही परेशान हो और न आपको ही उसे लेकर किसी तरह की परेशानी हो। यदि बच्चे के कुछ दाँत निकल आये हैं तो वह पुगनी बद चूसनी का रबड़ का निशल (चूसनी) प्रास्थिक के टुकड़े में से रींच कर मुँह में डाल सकता है या चूसनी का पुचल कर गले में धुरी तरह से कभी अटका भी सकता है। इस रीति से बचन के लिए पुगनी बद चूसनी के कमजोर या गिलगिली हाते ही आप नयी बद चूसनी बच्चे को दें।

ऐसी कुछ बद चूसनियों की रबड़ की चूसनी इतनी बड़ी होती हैं कि बच्चे के गले या तालू से अटकने लगती हैं और वह घबरावने लगता है, यदि ऐसा हो तो आप उस नयी छोटी बद चूसनी दें।

## छूत के रोगों के टीके

३३३ टीकों का रेकार्ड रखें —आप अपने घर में बच्चों को टीका लगाया गया है और दवाआ व कागज उस पर जो प्रतिक्रिया होती है उसको सदा लिखकर रख छाड़ें। सम्भव हो तो इस पर डाक्टर के हस्ताक्षर भी ले लें। जब कभी भी आप परिवार के साथ बाहर यात्रा में जायें तो इसे अपने साथ रखें। यह उस समय बहुत लाभ देता है जब आप वहीं दूसरी जगह बसने चले जायें अथवा आप किसी दूसरे डाक्टर की सेवाएँ लें। निश्चय ही आप

सब चाहें तब टीका लगाने वाले, डाक्टर से भेंट कर सकते हैं या फोन पर उससे बात कर सकते हैं परन्तु यदि मामला गंभीर हो तो इसका अवसर बहुत कम मिल पाता है। अधिकतर इसकी संभावना तब होती है जब आप कहीं ग़ाढ़ हो और बच्चे के घाव में 'टिटनीस' के कीटाणुओं का प्रवेश हो जाने से उसको जवड़े जकड़ने से बचाने की अतिरिक्त सुरक्षा बनाने की जरूरत आ पड़ी हो। तब डाक्टर के लिए निश्चयपूर्वक यह जान लेना जरूरी हो जाता है कि उसे इस रोग का टीका लग चुका है या नहीं।

३३४ कटरोग—कूकर खाँसी—जवड़े जकड़ने के रोग के टीके (डी पी टी शोट्स) डिफ्थेरिया—परटुसिस, टिटनस के टीके—इन बीमारियों से बचाव के टीके आनकल (तीनों के) एक ही इन्जेक्शन में दिये जाते हैं। (तीन पदार्थों का सम्मिश्रण करके एक ही बार में बच्चे को दिया जाता है।) इन टीकों का जल्दी ही लगवाना चाहिये। एक महीने के होते ही बच्चों को इसका टीका लगवा ल। तीनों रोगों से बचाव के लिए तीनों टप्पों को एक करके एक एक महीने के बाद टीके दिये जाते हैं। (प्रत्येक टीके में कटरोग-कूकर खाँसी और टिटनस को रोकने वाली मिश्रित दवा होती है।) यदि इन टीकों के बीच में एक महीने से कुछ समय अधिक भी लग जाय तो भी कोई घात नहीं, इनका असर बना रहता है। इन तीन टीकों के कारण रोग से बचाव की शक्ति पूरी मिल जाती है परन्तु कुछ महीनों के बाद ही ये कमजोर पड़ जाती है। इसलिए साल भर बाद ही (१२ माह से १८ माह के बीच में) इस सुरक्षा शक्ति को और अधिक मजबूत बनाने के लिए इसी का तेज टीका दिया जाता है और फिर चार साल की उम्र में दिया जाता है।

इन तीनों मिश्रित टीकों के कारण कभी कभी बच्चे पर इसकी प्रतिक्रिया भी होती है (इसमें कूकर खाँसी के लिए जो पदार्थ हैं इसके कारण) जिससे बुखार, मतली, भूख मारी खाना व गला सूजने लगता है। साधारण तौर पर इन्जेक्शन के तीन या चार घंटे के बाद ही यह प्रतिक्रिया होती है। डाक्टर इसके उपचार के लिए दवा दे देता है। दूसरे दिन ही बच्चे की इस हालत में सुधार होने लगता है। यदि उसको इसके बाद भी बुखार रहता है तो यह टीके का दोष नहीं है। किसी नये रोग का असर हो गया होगा। इन टीकों से खाँसी या सर्दी नहीं होती।

यदि बच्चे को सर्दी या दूसरे रोग का असर हाल ही में हुआ हो तो

डाक्टर उस समय यह टीका नहीं देते हैं। यदि उन दिनों बच्चों में लकवे की संक्रामक बीमारी (पोलियो मेलिटिस) फैल गयी हो तो यह टीका नहीं देते हैं क्योंकि यह डर बना रहता है कि इससे उस बीमारी से मुकाबले की बच्चे के शरीर में जा शक्ति है वह कमजोर हो जायेगी। परन्तु बच्चा यदि साल भर से कम है तो इसका खतरा कम रहता है।

बच्चे को जिस जगह यह टीका दिया जाता है—बाँह में या चूतड़ पर—वहाँ पर अगर गोंठ सी बंध जाती है। यह कई महीनों तक रहती है और इससे किसी तरह की चिंता नहीं होनी चाहिये।

अब हमें उन तीन पदार्थों पर चर्चा करनी चाहिये जो इस टीके में मिले रहते हैं।

३३५ पटर्नसिस वेन्सीन—कूकर खाँसी का टीका — डी पी टी के टीके में एक पदार्थ कूकर खाँसी का टीका रहता है। यह कूकर खाँसी के कीटाणुओं को मार कर उससे तैयार किया जाता है। इसके कारण कूकर खाँसी से पूरी सुरक्षा नहीं मिल पाती है, परन्तु इसका टीका लिये हुए बच्चे को यह खाँसी यदि हो भी जाती है तो उसका असर हल्का ही होता है। बच्चों के लिये कूकर खाँसी एतदनाक बीमारी होती है और यही कारण है कि इसका टीका शैशवकाल में ही लगाना देना चाहिये।

दूसरे या तीसरे टीके में आकर यह टीका शरीर में कूकर खाँसी निरोधक पूरी शक्ति देता है, कभी कभी इससे कुछ समय पहले भी। परन्तु यदि किसी बच्चे को पहले से ही यह बीमारी लगी हुई हो तो इसके पहले टीके से कोई तात्कालिक लाभ नहीं होता है।

३३६ डिफ्थेरिया टोक्सोइड — (गले की ग्रन्थियों को सूजा देने वाले कीटाणु का मारकर विपरहित तैयार किया गया टीका) डी पी टी के टीके में कूकर खाँसी निरोधक पदार्थ के साथ डिफ्थेरिया निरोधक पदार्थ भी मिला रहता है। डिफ्थेरिया रोग फैलाने वाले कीटाणु को डिफ्थेरिया टोक्सिन करते हैं (जब किसी व्यक्ति को यह रोग होता है तो यही कीटाणु नुकसान पहुँचाता है)। इसमें जो ख़ूबरीला तत्व होता है उसे रसायनिक ढंग से विपरहित कर डालते हैं यानी उसे टोक्सोइड बना डालते हैं। जब इस टोक्सोइड का टीका किसी को दिया जाता है तो ये तत्व उसके शरीर में जाकर डिफ्थेरिया कीटाणुनिरोधक शक्ति का काम करते हैं। डाक्टरों का सुझाव है कि शिशु को शशव में ही इसके तीन शाट्र दिये जाने चाहिये और उसके बाद

एक साल और तीन साल की उम्र में इसका तेज़ टीका लगवाना चाहिये। इस तरह निश्चय ही वह डिफ्थेरिया रोग से बचा रहेगा।

**३३७ टिगनस टोक्साइड** — (जबड़े की हड्डियों के अकड़ जाने या बत्तीमी बढ़ हो जाने वाला रोग निरोधक टीका) डी पी टी के टीके में यह तीसरा पदार्थ होता है। टिगनस राग फैलाने वाले कीटाणु को विपरीत करके इसे तैयार किया जाता है। जब हमके कई टीके लग चुके होते हैं तब कहीं जाकर वे सदा के लिए इस रोग से बचने की शक्ति धन में धीरे धीरे तैयार कर पाते हैं। इन टीक में और टिगनस एंटीटोक्सिन में जो घाड़े के रक्त से तैयार किया जाता है काफी अमूल्य है। टिगनस एंटीटोक्सिन से केवल कुछ ही समय के लिए लाभ पहुँचता है जब कि टोक्साइड से पूरी सुरक्षा रहती है।

टिगनस जिमे बढ़ जबड़े (हनुस्तम्भ) की बीमारी कहा जाता है घाघ में टिगनस कीटाणु के बचने जाने के कारण खतमनाक रोग के रूप में सामने आता है। यह कीटाणु साधारणतया उस जगह पैदा होता है जहाँ घाड़े की लीर या मूर और गाय का मलमूर पड़ा रहता है। शहर की गलियों में यह कीटाणु अधिकतर मिलता है। यदि रात गहरा हो तो उसमें टिगनस कीटाणु के प्रवेश का भारी खतरा रहता है। इनलिए तबेले या ठान पर किसी छूई या पिन भयवा कीच के धुम जाने से अधिक संकट पड़ हो सकता है। बहुत से स्त्रियों की यह आम धारणा है कि कीच की नोक पर जो जग लगी रहती है उसमें यह अमूल्य होता है। परन्तु यह सही नहीं है। उसमें टिगनस के कीटाणु नहीं रहते। जिस जगह (स्थान) पर यह कील चुमी, उसी स्थान के अनुसार यह पना लगाया जा सकता है कि उन स्थान पर ये कीटाणु हैं या नहीं।

आजकल यदि ऐसा बच्चा जिसे टिगनस टोक्साइड के टीके लग जाने हैं और उनके शरीर में रोग निरोधक शक्ति पैदा हो जाती है उसको यदि कहीं गहरा घाव हो जाता है तो डाक्टर उसे टोक्साइड का दूसरा तेज़ इन्जेक्शन देते हैं जिसे यह शक्ति और भी तेज़ हो जाये, परन्तु यदि डाक्टर को इसका पता नहीं चलता है कि उसको पहले टोक्साइड दिया गया है तो वह सुरक्षा के लिए घाड़े के सीम का इन्जेक्शन देते हैं (परि० ३३८)। यही कारण है कि आप बच्चे के टीकों का रेकार्ड अपने साथ रखें।

टिगनस टोक्साइड से बच्चे के शरीर में राग निरोधक शक्ति धीरे धीरे पैदा होती है। यह दूसरे इन्जेक्शन के बाद शरीर में इतनी शक्ति पैदा कर

देती है जिससे इस रोग के कीगणुओं का असर नहीं हो सके। इसलिए जिस समय बच्चे के खतरेनाक घाव हो उस समय टिगनस टोक्साइड को शुरू करने से कोई लाभ नहीं। उसे तत्काल सुरक्षा देने के लिए घड़े के सीरम से तैयार इन्जेक्शन दिया जाना चाहिये।

शुरू के तीन इन्जेक्शनों के साल भर बाद तेज टीका लगाया जाता है और उसके बाद हर तीसरे साल दुहराया जाता है। इसके अलावा यदि बच्चे के कहीं गहरा घाव हो जाय तो उस समय भी उसे टिगनस टोक्साइड की सूई लेनी चाहिये। इससे उसकी रोगनिरोधक शक्ति और अधिक बढ़ जाती है।

**इन्जेक्शन एन्टीटोक्सिन (होर्स सीरम)—घोड़े के रून से तैयार औषधि**—टिगनस टोक्साइड का आविष्कार थाड़े ही गिनो पहले हुआ है। इसके पहले से ही टिगनस एन्टीटोक्सिन काम में लायी जाती है। इस एन्टीटोक्सिन को घड़े के रक्त से तैयार किया जाता है। घोड़े के रून में इसका कीगणु छोड़ दिये जाते हैं और जब उसके रून में इन कीगणुओं के निरोधक तत्व पूरी तरह तैयार हो जाते हैं तब उसका यह रक्त उस व्यक्ति के शरीर में इन्जेक्शन से दिया जाता है जिसके गहरा घाव हो। इस तरह इस व्यक्ति को घाव को जो सुरक्षा प्राप्त थी वह थोड़ी बहुत मिल जाती है, परन्तु इसका असर कुछ ही सप्ताह तक रहता है। घाड़े के सीरम के इन्जेक्शन से केवल यही समझ है कि इसके कारण अधिकतर दो सप्ताह बाद ही बुगार और शनशानाहट की बीमारी हो जाती है (सीरम सिन्नेस)। कभी कभी कोई व्यक्ति इससे कारण अधिक प्रतिक्रिया करने लगता है। यदि यह बात हो गयी तो दूसरा इन्जेक्शन उसकी हालत को और भी अधिक बिगाड़ देगा। अतएव इसे काफी सावधानी के साथ लगाने की जरूरत है।

यदि किसी बच्चे या बड़े आत्मी को टिगनस टोक्साइड के इन्जेक्शन दिये गये हों परन्तु अभी तक उसके शरीर में इस रोग की निरोधक शक्ति बनी है या नहीं इसके प्रमाण नहीं मिलते हों तो यह फसला करना बहुत मुश्किल होता है कि उसके लिए टिगनस एन्टीटोक्साइड (होर्स सीरम) लेना जरूरी है। उदाहरण के तौर पर, जबकि घाव ज्यादा गहरा नहीं हो और जब यह सबाल खड़ा होता हो कि टिगनस कीगणु उसमें समा सकते हो। यह ऐसा मसला है जिसे माता पिता और डाक्टर मिलकर तय करें। घर के अन्दर बच्चा जब कुछ फाट कूट लेता है या उसके कुछ खूबों पड़ जाती हैं तो इस लिए ही इसके इन्जेक्शन साधारण तौर पर नहीं दिये जाते हैं।



३३९ चेचक (शीतला) का टीका —यह सभी बच्चों के बमर ही लगवाना चाहिये। सबसे अधिक उपयुक्त समय इसके लिए यही है कि जब बच्चा साल भर का नहीं हुआ हो तब तक इसे लगवा लीजिये क्योंकि इस समय वह उसे अधिक पीड़ा नहीं देगा। चेचक बहुत ही खतरनाक बीमारी होती है और टीका लगवाने से इसका कभी भी मारी असर नहीं होता। चेचक का टीका गाय को जब चेचक होता है तो उसके फाड़ों से मवा लेकर तैयार किया जाता है। जब इसका टीका दिया जाता है तो बच्चे पर 'गाय की चेचक' जो हल्की होती है, उसका असर होता है। परंतु यह असर टीकों के उठ आने पर ही होता है। इस टीके में सबसे आश्चर्यजनक बात यह है कि गाय की चेचक बहुत ही हल्की होने पर भी वह चेचक कैसी भयंकर बीमारी से हमारी रक्षा करती है।

पहले वष बच्चे को एक ही बार इसका टीका दिलवाना चाहिये। यदि उसके बदन में खुजली हो या और कोई चमड़ी की बीमारी हो तो इस टीके को इनके ठीक होने पर ही लगवाना चाहिये (थाढ़ मोहल्ले में या आसपास में चेचक का प्रकोप हो तो इसे आगे नहीं टालना चाहिये)। खुजली या चम-विचार वाले बच्चों के टीके लगाने से कभी कभी भारी प्रतिक्रिया दिखायी पड़ती है। यदि बच्चा बीमार हो अथवा बीमारी से उठा ही हो तो भी टीके को कुछ समय आगे टाल देना चाहिये। यदि तेज गर्मी की ऋतु हो, या घर में किसी को सर्दी हो रही हो अथवा बच्चा ही सर्दी से बीमार हो या उसको और कोई गड़बड़ हो तो टीका याद में लगवाना चाहिये। टीके को उस समय भी टाल देना चाहिये जबकि घर में कोई दूसरा बच्चा हो जिसे खुजली हो रही हो और उसके पहले टीका नहीं लगा हो। कदाचित् अकस्मात् ही इस टीक पर खुजली के कीगण अंगर कर सकते हैं। पूरा तरह से सुस्थित रहने के लिए यह जरूरी है कि बच्चे को हर पाँचवे सात इसका टीका लगवा लेना चाहिये। जब अभी पड़ोस में चेचक का प्रकोप हो, सभी को फिर से टीका लगवा लेना चाहिये।

आकर बच्चे की चमड़ी पर चेकिसन पन्थ भी घूद रहता है और फिर उस जगह को खींच देता है। तत्काल इसका कुछ भी असर नहीं होता है। तीन दिन में ही उस जगह पर लाख पुन्सी-सी उठ आती है और फिर उसके मुँह पर सफ़ी भरा फोड़ा पूज जाता है। यह धीरे धीरे फैलता जाता है और इसके चारों ओर की चमड़ी लाल रहती है। आठवें या नौवें

दिन यह पूरा भराव कर लेता है। इन्हें टीके में सारी चीज एक पकी हुई खरौच सी लगती है। ठीक स टीका जब उठ आता है तो उसकी सूजन और ललाई अठन्नी जितनी जगह घेरे रहती है। जब यह टीका इल्का होता है तो बच्चे पर इसकी कुछ भी प्रतिक्रिया नहीं होती। परन्तु यदि यह ठीक ठीक उठा है तो बच्चे को खुत्तार व बेचैनी रहेगी, उसकी भूय बढ़ हो जायेगी और वह चीमार लगने लगगा। यदि आप किसी यात्रा को जा रही हों या अगले एक दो सप्ताह अधिक काम हो तो आप उस समय अपने बच्चे के टीके न लगवायें।

तेज भराव करने के बाद ये टीके सूज जाते हैं और उन पर मटमैली भूरी सी पपड़ी जम जाती है, इसका छूटने में कई सप्ताह लगते हैं।

टीके पर हवा का प्रवेश बढ़ नहीं करना चाहिये, उस स्थान को हवा लगाने देनी चाहिये। उस स्थान को ढकने के लिए सेलूलायड की पट्टी कभी नहीं लगानी चाहिये। सबसे अच्छा तो यही है कि टीके को खुला रखा जाय जब कि बच्चा उसे खरौच नहीं सके। यदि यह उसकी ऊपरी भुजा पर हो तो आप पिन से उसके कुत्ते में इल्की गाज की पट्टी भुजा पर इस तरह लटकायें कि टीका अंग से खुला रहे और यह पट्टी उस पर पड़ी रहे। यदि बच्चे को टीका उसकी जाँघों में दिया गया है (भुजाओं पर पड़ने वाले दागों से बचने के लिए) और यहाँ उसे खुला रखना संभव नहीं है, तो आप जातुरहित चौकोर गाज उस पर रख कर उसको एडेसिय प्लास्टर की चित्तियों से चिपका दें। आप इस प्लास्टर को हाथों या टाँगों के चारों ओर न लपेटें। इससे खून का दौरा रुक जाना संभव है।

आपको पहले तीन या चार दिन तक टीकों के लिए कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। जब टीके पर सफा फाड़ा सा उठ आये तो बच्चे को टव में नहीं नालाना चाहिये क्योंकि इस अश का खरौचना या ठिज जाना ठीक नहीं है। यदि संभव हो तो उसका वह हाथ बचा कर उसे स्पज से नहलायें जब तक कि वह पपड़ी हटकर अलग नहीं हो जाती।

यद्यपि टीकों के कारण किसी भी तरह की गहनही या खतरनाक स्थिति शायद ही कभी होती है, फिर भी यदि आपके बच्चे की बौद्ध बहुत ही अधिक सूज कर पक रही हो, या बुखार तेज हो या दस दिन के बाद भी ऐसी ही प्रतिक्रिया हो और घाव न सूज रहा हो तो आपको उसे डाक्टर को बताना चाहिये।

यदि टीका नहीं उठ आता है तो इसका यह अर्थ नहीं है कि शिशु सुरक्षित

है। इसका मतलब यह हुआ कि या तो वैक्सीन कमजोर होगा अथवा वह शरीर में गया ही नहीं है। बच्चे के जब तक पहला टीका ठठ नहीं आये तब तक बार बार टीका लगवाना चाहिये।

यदि किसी के वर्षों पहले टीका लगा हो और ठठा हो और फिर से टीका लगा या गया हो तो उसकी चमड़ी पर इसकी कुछ प्रतिक्रिया अवश्य होगी। यदि उसके वर्षों पहले टीका का असर जाता रहा होगा तो यह टीका भी पहले वाले टीके की तरह ठठ आयेगा। यदि पहले की सुरक्षा अभी शरीर में है तो छोटी सी फुड़िया ठठ जायेगी परन्तु बिना मुँह किये ही अपने आप मिट जायेगी। यदि कुछ भी नहीं दिखायी दे तो यही मानना चाहिये कि वैक्सीन कमजोर होगी या उसका असर चमड़ी में हुआ ही नहीं होगा तब टीका फिर से लगवाना चाहिये।

३४० बच्चों के लिए लकवा निरोधक टीका (पोलियो मायलेटिस वैक्सीन) — बच्चों के लकवे के निरोधक 'साल्क' टीके अत्र मिलान लग हैं और सभी बच्चों को यह ज्ञेय जाने चाहिये। पोलियो (बच्चों को लकवा) एक विपैले कीटाणु व कारण होता है, ऐसे ही कीटाणु जिनसे घूमरी भीमारिया फैलती है। ऐसा विपैला कीटाणु जो मानव शरीर व बाहर बड़ी ही कठिनाई से जीवित रह पाता है या पनपता है उस पर तीन वैज्ञानिक डा. जॉन एड्स, मैडरिक राबिन्स और थामस वेल्डर ने इसे बरों के शरीर में कैसे पनपाया जाता है इसकी खोज कर डाली। इस तरह के माग निकल जाने व बाद डा. साल्क इसे असर-कारक टीका के रूप में तैयार करने में सफल हो गये (परि ६७१ देखें)।

## शिशु का विकास

— उसके विकास पर ध्यान देते रहें

३४१ वह मानव जाति के इतिहास को दुहरा रहा है — इस दुनिया में ऐसी कई भी बातें इसी प्रकार व सुखदायी नहीं हैं जितनी एक शिशु के विकास को देखते रहना। शुरू शुरू में ता आपको यह लगेगा

कि आपका शिशु किम तरह बढ़ा हो रहा है, केवल यह देख रहे हैं। इसके बाद जब वह कुछ करने धरने लगता है तो आप देखते हैं कि वह अब कुछ सीख रहा है। पर तु ये बातें छाटी छाटी साधारण बातें नहीं हैं। ये अत्यन्त गमीर व महत्वपूर्ण हैं। प्रत्येक शिशु जैसे जैसे वह विकास करता है एक एक कदम पर मानव जाति के सारे इतिहास को शारीरिक और मानसिक रूप से दुहराता है। गभ के अन्दर उसकी हालत पहले एक छोटे से जीवाणु जैसी होती है ठीक वैसी ही चीज जो आज से लाखों वर्ष पहले सृष्टि की रचना के समय पहली बार समुद्र में पैदा हुई थी। दो तीन सप्ताह के बाद गभ के क्षार रस में डूब जाता है तो उसने भी मछलियाँ जैसे पर निकल आते हैं। अपने जीवन के प्रथम वर्ष के अंत में वह अपने पैरों पर खड़ा होने लगता है और चारों हाथ पैरों से आँगन में रेंगने लगता है तब ऐसा लगता है कि वह आज से लाखों वर्ष पहले जो हमारे पूर्वज चारों हाथ पैरों पर खड़े होते थे उस काल की जयन्ती मना रहा है। यही एक ऐसा समय है जब वह अपनी अंगुलियों से भी काम लेना सीखता है। हमारे पूर्वज अपने पैरों पर इसलिए खड़े हो सके कि उन्हें यह पता चला कि हाथों से चलने के बजाय दूसरे जरूरी काम भी लिये जा सकते हैं। छ साल की उम्र हो जाने के बाद बच्चा अपने मा-बाप पर अधिक निर्भर न रह कर यह सीखन लगता है कि वह अपने परिवार के बाहर की जो दुनिया है उसमें कैसे अच्छी तरह से व्यवस्थित हो सके। वह खेलकूद के नियमों का गमीरता व सच्चाई से पालन करना चाहता है। कदाचित्त वह हमारे पूर्वजों के उस स्तर की ओर संकेत कर रहा है जब उन्होंने परिवार के रूप में जंगलों में भटकने के बजाय एक विशाल जन समाज में रहना वहीं अधिक अच्छा माना। इसके बाद उन्हें आत्मनियंत्रण सीखना पड़ा—ठीक उसी तरह जैसे बच्चे को इस समाज में व्यवस्थित होने के लिए सीखना ही पड़ता है। ये समझने लगे कि परिवार के बड़े का कहना आँगन-मूँद कर मानने के बजाय समान में मिल जुल कर रहना और उसके नियमों का पालन करना वहीं अधिक जरूरी है। आपका बच्चा किन किन परिस्थितियों में क्या क्या करना चाहिये यह सीख रहा है। यदि यह बात आप समझ लेंगे तो उसके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिये इसे आसानी से हृदयगम कर लेंगे। अपने बच्चे के विकास के लिए परिश्रम करते समय आप परिच्छेद ६९ में दी गयी बातों की ओर भी ध्यान दें।

३४२ धीरे धीरे विकास करने वाला शिशु —आप अपने शिशु के विकास को विभिन्न मढ़नाओं से देखते हैं। यदि वह तेजी से पनपता है तो

आप उस पर गुंव करते हैं, अपने बारे में भी गौरव अनुभव करते हैं कि कितने अच्छे बच्चे का जन्म दिया है। जैसे ही वह अपनी नयी नयी खोज और शरारतें करने लगता है तो उसे देखकर आप भी अपने बचपन के आनन्ददायी अतीत की स्मृति में खो जाते हैं। परन्तु जब आप यह देखते हैं कि उसका विकास शिथिल पड़ गया है अथवा वह दूमरे शिशुओं से पिछड़ने लगा है तो आप चिंतित हो उठते हैं। आप केवल चिंतित ही नहीं हो उठते हैं इसके लिए अपने को ही दोषी समझने लग जाते हैं। परन्तु यह एक ऐसी परम्परा है जिसे अपनाकर ही भले माता पिता की भूमिका पूरी की जाती है। यदि शिशु जग भी चिंताजनक स्थिति में होता है तो आप यह सोचने लगते हैं कि क्या उसकी देखरेख ठीक ढंग से नहीं हो पा रही है? क्या उसमें उद्देश्य परम्परागत पुरस्कारों से प्राप्त गुणों को नहीं निहित किये हैं? क्या उनके बचपन में कभी ऐसा भी घातावरण रहा है जिसे लेकर वे अपने मन में अपराधी की सी भावना जुगमैठे हैं या उनके मन में भी अवविश्वासी धार्मिक आप की छाया घर किये बैठी है, जो एक पक्ष भी उनका पीछा नहीं छोड़ती है।

शिशु का विकास यदि धीमी गति से हो रहा है तो इसका कारण उसमें वशानुगत किसी तरह का दोष, देहपररूप में कमी या किसी आप का प्रभाव नहीं है और न इसमें माता पिता का ही कहीं किसी तरह का वास्तविक या कातरनिक दोष ही है।

प्रत्येक शिशु के विकास का अपना अपना अलग ढंग होता है और इसमें कई विभिन्न परिस्थितियाँ व दूमरी बातों का प्रभाव भी पड़ता है (परिच्छेद ५९ में इन पर चर्चा की गयी है)। इनमें से कई वशानुगत गुण या कमियाँ भी रहती हैं। ये विशेषकर सामान्य परम्पराओं पर निर्भर करते हैं। विकास की धीमी या तेज गति, दाँत निकलना, खेलना सीखना, यौन विकास का जल्दी या देर से होना, छोटा या लंबा कद आदि ऐसी बातें हैं जो परिवार की परम्पराओं पर अधिक निर्भर करती हैं। परन्तु एक ही परिवार में कई बार विभिन्न रूप देखने को मिलते हैं और स्वस्थ शिशुओं में ये परिवर्तन अधिक हुआ करते हैं।

अपयवों का विकास —शरीर के लंबे को शिशु किस तरह काम में लेना सीखता है? जैसे सिर को सोचा रखना, उठना, बैठना, रेंगना, चलना आदि। सभी शिशुओं में ये क्रियाएँ सामान्य ढंग से होती हैं परन्तु जो शिशु स्वस्थ होते हैं उनमें यह क्रिया जल्दी व अच्छे ढंग से होती है। इसके अलावा

कह ऐसे रोग भी होते हैं जो उसके विकास में बाधा पहुँचाते रहते हैं परन्तु डाक्टर उनका तत्काल ही निदान कर लेते हैं।

अधिकांश शिशुओं में (विशेषकर दस में से नौ में) विकास की गति सामान्य परिवर्तन के कारण धीमी रहता है।

**बौद्धिक विकास** — विशेष रूप से जिस शिशु के विकास की गति धीमी है उसका चारे में यह ज्ञान लेना जरूरी है कि इसका उसने बौद्धिक विकास से कहीं कुछ संबंध नहीं है, न यह शिथिल गति उसके मानसिक विकास का ही प्रभावित करती है। दस में से नौ शिशु ऐसे होते हैं कि उनकी शारीरिक विकास की गति चाहे धीमी भी हो परन्तु मानसिक अथवा बौद्धिक विकास उनका सामान्य रहता है। जब कभी आवश्यकता पड़ने पर शिशु की जाँच की जाती है तो वह शारीरिक और बौद्धिक आधार पर ही की जाती है। उदाहरण के तौर पर उसके शारीरिक विकास या बौद्धिक ज्ञान से यह पता चलता है कि क्या कभी उसने सिर में या दिमाग पर चोट लगी है या कोई बीमारी हुई है अथवा उसकी ओर पूरी तरह से ध्यान नहीं देने के कारण उसकी भावनाएँ संकुचित हो गयी हैं। इन बातों का अलावा पहले साल यह पता नहीं चलता है कि भविष्य में उसका बौद्धिक विकास किस तरह का होगा। ऐसा बौद्धिक विकास जिसका संबंध उसकी स्मरणशक्ति या सामाजिक वातावरण से जुड़ा रहता है उसका परीक्षण तब तक नहीं किया जा सकता है जब तक कि उसकी उमर दो वर्ष की न हो जाय। शारीरिक विकास तो बहुत कुछ परिवार की वशानुगत परम्पराओं पर निर्भर करता है परन्तु मानसिक विकास वातावरण से अधिक प्रभावित होता है। ऐसे उन्चे जिन्होंने बौद्धिक रूप से पिछड़े परिवारों में जन्म लिया हो परन्तु जिन्हें बौद्धिक रूप से अधिक विकसित परिवारों में पलने का अवसर मिला तो उनका बौद्धिक विकास इस नये वातावरण से ही प्रभावित होता है।

**सामाजिक और भावनात्मक विकास** — यह विकास उन्चे की जन्मजात प्रवृत्तियों पर अधिक निर्भर करता है जैसे वह आराम से ही सुप्त है या चंचल है। इस बात के कहीं कोई प्रमाण नहीं मिले हैं कि माता पिता के शराबी, अपराधी, मिथ्याभाषी या कमीनेशन के दोष अथवा उनका बौद्धिक पिछड़ापन या शारीरिक दोष उनके उन्चा में भी पाया जाता है। जिस शिशु का विकास धीमी गति से हो रहा है उसे डाक्टर को दिखलाना चाहिये जिससे वह जाँच कर सके कि यह किसी बीमारी अथवा दूसरी किसी कमी के कारण तो

नहीं है। यदि यही कारण हो तो उसका उपचार किया जाय। यह संभावना विशेषतया तभी सही होती है जबकि शिशु शारीरिक विकास के अनिरीक दूसरी बातों में भी पिछड़ा हुआ हो। उदाहरण के तौर पर देखने सुनने या समझने में कमी आदि। ऐसे शिशु को शिशु विशेषज्ञ और आँख-कान के डाक्टरों को यथाना चाहिये।

३४३ शुरु के दो तीन माह तक शिशु अपने में ही व्यस्त — दो या तीन माह तक शिशु का बाहरी दुनिया से अधिक संपर्क नहीं हो पाता है। वह अधिकतर अपनी माँ का ही सत्र जुड़ समझे रहता है। जब उसका मन ग्राही देता है कि माँ जो कुछ करती है वह ठीक है तो वह भी इसीम संतोष कर लेता है। जब उसे भूख, अपचन या थकान महसूस होती है तो वह इतना परेशान हो जाता है कि कई बार माँ के लिए भी शिशु को इससे छुटकारा दिलवाना जरा कठिन होता है। कई शिशु इसके कारण चिड़चिड़ हो उठते हैं। जैसे ही वे महीने उसके लिए उदरशूल के हाते हैं। एक शिशु उदरशूल से परेशान होता है तो दूसरा बुरी तरह से रोता रहता है और कई शिशु सोने के पहले हमेशा थोड़ा देर तक चिल्लाते मचाते रहते हैं।

जैसे जैसे शिशु तीन माह गुजार लेता है तब फिर ध्यान में वह बाहरी दुनिया की ओर भी ध्यान देने लगता है। वह दसों दिशाओं में अपनी आँखें और सिर घुमा कर देखा करता है और इस पर खुशी भी प्रकट करता है।

३४४ वह अपने सिर का संचालन सीखता है — शिशु अपने शरीर पर बहुत ही धीरे धीरे नियंत्रण कर पाता है। पहले पहल यह क्रिया सिर की ओर से आरम्भ होती है। फिर इसके बाद वह हाथ, टांगों और घड़ को काम में लेना सीखता है। जैसे ही वह बंम लेता है—यह जान जाता है कि चूसना किस तरह से चाहिये। उसके गाल से चूषनी या जगुली छू जाती है तो वह मुँह से टटोलने लग जाता है और मुँह का बहाँ तक पहुँचाना चाहता है। अपनी देखरेख में उसकी जो भूमिका है वह सदा ही निभाते को तैयार रहता है। यदि शिशु के सिर को आप एक ही जगह रोक कर रखना चाहेंगे तो वह परेशान होकर खीझ उठेगा और अपने सिर का छुटकारा दिलवाने के लिए उसे इधर उधर मोड़ने लगेगा। संभवतया उसमें पहले से ही इतना सहज ज्ञान अग्र्य है कि कैसे परेशान हान से बचा जाय।

अक्सर माताएँ यह पृच्छती रहती हैं कि शिशु देखना कब शुरू करता है। शिशु की अन्य प्रक्रियाओं की तरह यह भी एक धीमी प्रक्रिया ही है। जैसे ही

वह पैदा होता है उसे यह ज्ञान हो ही जाता है कि अंधेरे और उजाले में क्या अंतर है। तेज राशनी से उसकी आँखें चकाचौंध उठती हैं और उसे आँखें बन्द करनी पड़ती हैं। कुछ सप्ताहों में वह अपने पास की चीजों पर निगाह उठराता है। जैसे ही वह एक या दो माह का हो जाता है आदमियों की शक्ल पहचानने लगता है, उनकी आर आकर्षित भी होता है। तीन महीने का होते ही वह चारों ओर देखने लगता है। आरम्भ के महीनों में वह अपनी दोनों आँखों का संतुलन बना कर नहीं देख पाता है इसलिए वह कभी कभी ऐंछाताना देखने लगता है। इन दिनों उसकी आँखों की ऊपरी सतह की पटल में भी किसी तरह की चेतना नहीं होती है और उसपर पड़े गर्द आदि से भी उसे किसी तरह की परेशानी नहीं हुआ करती है।

नवजात शिशु का एक दो दिन कानों से सुनायी नहीं पड़ता है क्योंकि उनमें लसदार द्रव भरा रहता है। परन्तु शीघ्र ही वह सुनने की चेतना पा लेता है और तब आवाज से चौकने भी लगता है। कभी कभी ऐसे शिशु भी होते हैं जो तीन चार सप्ताह तक नहीं सुन पाते हैं इसका कारण यह है कि उनके कान में जो लसार द्रव है वह अभी भी जड़ नहीं हो पाया है।

**३४५ शिशु की मुस्कराहट** — शिशु जल्दी ही मुस्कराने लगता है। यह इस बात का प्रमाण है कि वह एक सामाजिक प्राणी है। एक से दो माह के बीच एक दिन ऐसा सौभाग्यशाली दिन होता है कि आप देखती हैं कि शिशु जब आप उससे मुस्कराता है या बातें करती हैं तो वह भी बालों में मुस्करा उठता है। जीवन का यह सबसे सुखी क्षण कहा जा सकता है। परन्तु क्या मानने कभी इस पर भी विचार किया है कि यह उसके विकास की दिशा में कौनसा संकेत माना जाय। इस उम्र में उसमें बहुत ही कम समझ है। वह न तो अपने हाथों को ही काम में लाता है और न सिर को ही इधर उधर माड़ सकता है। फिर भी वह यह समझता है कि प्यार और मुस्कराहट का क्या प्रतिदान होना चाहिये। वह यह चाहने लगता है कि उसके आसपास प्यार व मुस्कराहट मिश्रित वाला वातावरण रहे, ऐसे ही सहृदय ममताभरे लोग उसका आसपास रहें क्योंकि यह भी ऐसा ही एक सामाजिक प्राणी है। यदि उसकी अगाध प्रेम और सफलता का साथ देखभाल की गयी तो उसका भी व्यवहार उचित व मैत्रीपूर्ण बना रहगा क्योंकि यह मानव स्वभाव है।

**३४६ हाथों को काम में लेना** — कई शिशु पैदा होते ही जब इच्छा होती है तभी अपनी अंगुलियाँ व अंगूठों को मुँह में रख सकते हैं। परन्तु कई



शिशु ऐसे होते हैं जो जब तक दो या तीन माह के नहीं हो जाते हैं तब तक दग से अपने हाथों को मुँह तक नहीं ले जा सकते हैं क्योंकि उनकी मुट्ठी अभी भी कस कर जँधी रहती है इसलिए अगूठे को अलग से मुँह में डालना उनका लिए मुश्किल होता है। यही कारण है कि उन्हें ऐसा करने में अधिक समय लग जाता है।

परन्तु हाथों का प्रमुख काम किसी चीज को पकड़ना और चलाना होता है। शिशु को समय के पहले से ही इसकी जानकारी रहती है कि वह अब आगे क्या सीखने जा रहा है। किसी चीज को पकड़ने से कई सप्ताह पहले ही ऐसा लगता है मानो वह किसी चीज को पकड़ना चाहता है और इसकी कोशिश भी कर रहा है। उसके इस सक्त से ही आप यदि उसके हाथों में कुछ गुना थमा दें तो वह उसे पकड़े भी रहेगा और ढिलायेगा भी। आरम्भ के छ माह के बाद ही वह यह सीख लेता है कि अपने पास की चीजों को कैसे पकड़ा जाय। वह धीरे धीरे यह भी सीख लेता है कि किसी चीज को कौशल से कैसे सम्हालना चाहिये। एक साल के अन्तिम त्रिों में वह छोटी छुट्टी चीजें जैसे ककरी, गिट्टी या मिट्टी के डेले आदि जानघूस कर सावधानी के साथ उठाया करता है।

३४७ दाहिने या बायें हाथ से काम लेना — शिशु किसी हाथ से क्यों अधिक काम लेता है, इसका समाधान एक जटिल विषय है। कई शिशु साल या डेढ़ साल तक दोनों ही हाथों से काम लेते हैं। शीघ्र ही वे अपना अधिकांश काम दायें या बायें हाथ से लेने लगते हैं। कई शिशु ऐसे भी होते हैं जो बहुत ही जल्दी स्थायी रूप से एक ही हाथ से प्रमुख काम लेने लग जाते हैं। कई शिशु कुछ महानों तक एक हाथ से अधिक काम लेते रहते हैं, फिर एकाएक वे उस हाथ से काम लेना छोड़ कर दूसरे हाथ से काम लेने लग जाते हैं। पहले वैज्ञानिकों का यह मत था कि बच्चे जिस हाथ से अधिक काम करते हैं वह उन्हें जन्मजात यशानुगत विशेषता के रूप में प्राप्त हुआ है और यह शीघ्र ही स्पष्ट हो जाता है। उच्चारण या अवगति विशेषता का यह मत है कि बायें हाथ से काम करने वाले बच्चे को दाहिने हाथ से काम लेना सिखाने समय उनकी आवाज में रुकावट पैदा हो जाती है और उन्हें ठीक से पढ़ने में भी अड़चन होने लगती है। उन त्रिों यह माना जाता था कि किसी छोट्टे बच्चे पर हाथ बदलने पर अधिक जोर नहीं दिया जाये क्योंकि इससे वे गड़बड़ा जाते हैं। डॉक्टर अब्राहम न्यू ने एक पुस्तक

‘दि मास्टर हेण्ड’ में यह प्रमाण दिये हैं कि बच्चे के दायें या बायें हथिये होने का कारण वशानुगत नहीं है परन्तु वह उन्हें आदत के तौर पर ग्रहण कर लेता है। उन्होंने यह सुझाव दिया है कि माता पिता जहाँ तक संभव हो सावधानी के साथ उसे दाहिने हाथ से काम लेने में सहायता दें। उन्होंने यह भी मत प्रकट किया है कि जो बच्चा मा के बार बार मना करने पर भी बायें हाथ से काम लेता है यह उसकी मानसिक प्रतिक्रिया की झलक है।

इस तरह के दो विपरीत सिद्धांतों के कारण मा बाप के सामने यह सवाल उठता है कि वे क्या करें और क्या नहीं करें। मेरी राय तो यह है कि दोनों के बीच का मार्ग अपनाया जाय। यदि बच्चा दोनों हाथों से काम लेता है तो यह माना जा सकता है कि वह दाहिने हाथ से ही काम लिया करेगा। अतएव जब भी आप उसे गिलौना पकड़ायें तो दाहिने हाथ में ही दें। आप शिशुना, ब्रिक्जु या चम्मच इसी हाथ में पकड़ायें। वह यदि आरम से ही इस बात पर जोर देता हो कि उसे बायें हाथ से ही काम लेने दिया जाय और कोशिश करने पर भी अपना तरीका न बदलता हो तो मैं आपको यही सलाह दूंगा कि आप उसे परेशान न करके उसे अपनी ही इच्छा पर छोड़ दीजिये, भले ही उसके द्वारा बायें हाथ का अधिक प्रयोग प्रतिक्रिया का सूचक ही क्यों न हो। यदि आप उसे बलने के लिए बार बार जोर भी देग तो वह अधिक चिड़चिड़ा और जिद्दी हो सकता है। इससे मामला सुलझने के बजाय और भी अधिक उलझ जायेगा। ऐसे समय में इन समस्याओं का यही हल है कि सावधानी से यदि वह चाहता हो तो उसे हाथ बलने में सहायता दी जाये परन्तु इसके लिए उससे झुंझने रहना ठीक नहीं है।

१. ३४८ शिशु अजनबी लोगों के बारे में क्या सोचता है? — इस बारे में उसने विकास का जो स्तर है तथा अजनबी लोगो के बारे में वह कैसी प्रतिक्रिया करता है इससे समझा जा सकता है। जैसे वह डाक्टर के यहाँ ले जाये जाने पर क्या रुग्ण रहता है? एक या दो माह का शिशु डाक्टर की ओर अधिक ध्यान नहीं देता है। जैसे ही उसे मेज पर लेटाया जाता है वह कंधों की ओर से मा की ओर देखता रहता है। तीन माह का शिशु डाक्टर के लिए मनोरंजन का गिलौना होता है। डाक्टर की मुस्कगहट का उत्तर वह भी मुस्कगहट से देता है और यह भी चाहता है कि डाक्टर उससे बातें करे। पाँच माह के शिशु के विचारों में बड़ परिवर्तन हो जाते हैं। जैसे ही कोई अजनबी उसके पास पहुँचता है तो वह यदि रो रहा हो तो शायद

पटकना और मचलना रोक देता है। उसकी चेष्टाएँ स्थिर हो जाती हैं और वह दस पंद्रह सेकण्ड उसे ध्यानपूर्वक परन्तु शक की नज़रों से देखता है। इसके बाद उसकी साँस जल्दी जल्दी ऊपर नीचे होने लग जाती है। अतः में उसकी उड़ियों पर सिलवटें पड़ने लगती हैं और वह जोरों से रोने लग जाता है। कई बार वह अजनबी की बाँच में इतना तल्लीन हो जाता है कि इसके कई देर बाद जाकर उसका रुदन फूटता है। इस समय को बहुत ही सचेतनता का समय मानना चाहिये क्योंकि इस समय शिशु किसी भी अजनबी चीज़ के बारे में चौकसा हो सकता है। यहाँ तक कि अजनबी की पोषाक या अपने पिता की सुरत भी उसे अजनबी सी लगने लगती है। कदाचित् उसके इस व्यवहार का कारण यह है कि वह अब इतना चतुर हो रहा है कि जाने पहचाने लोगों और अजनबी में भेद कर सके। यदि आपका शिशु नये लोगों के बारे में अधिक सचेतनता दर्शाता हो या नयी नयी जगह या नयी चीज़ों से उसे सिक्का होती हो तो मेरा यह सुझाव है कि आप उसे उन नये लोगों व स्थानों से—जब तक कि वह भली तरह परिचित न हो जाये—तब तक दूर ही रखें। सात वीर से नये लोगों को—अपने पिता का भी—जल्दी ही पहचानने लगेंगे। पहले वर्ष के अंत में कई शिशु अजनबी लोगों को दृग से सम्पर्क करते हैं। वे अब नये नये चेहरों की अपेक्षा नये दृश्य या नयी चीज़ों में अधिक रुचि लेने लगते हैं। एक साल के लगभग ही उनमें ऐसा परिवर्तन आ जाता है। मेरी राय में तो तेरहवाँ माह तब शिशुओं के लिए अधिक शराहीन रहता है क्योंकि औसत शिशु इन दिनों अपने पैरों पर खड़े होते हैं, मेज से उतरते हैं, मा के पास जाने लगते हैं। ज्या ही डाक्टर उनकी जाँच करने लगता है वह धुरी तरह से राते हैं और जैसे शुक्रमूर्ग रेत में अपनी गर्दन छिपा लेता है वही तरह बच्चा भी अपनी मा के आँखों में दुबकने लगता है। इस भौगन में वह अपनी कड़ी नज़रों से डाक्टर को भी एक-एक बार देख लेता है जैसे ही डाक्टर की बाँच परतम हो जाती है उसका राना और मचलना भी बंद हो जाता है और कुछ ही मिनटों के बाद जिस डाक्टर को वह शैतान और उसके दयालुता को शैतान का घर समझ रहा था उससे बड़े ही आगम से मित्रता करने व उसके सामान का निरीक्षण करने में लुप्त जाता है। इस तरह की सचेतन व्यवस्था की—जो एक साल के बाद आती है—परिच्छेद ४०० में बचा की गयी है।

३४९ लुडकना और उठ कर बैठना — शिशुओं में सिर और हाथों

के संचालन की योग्यता एक ही साथ आती है। परन्तु लुढ़कना, उठकर बैठना, रेंगना और खड़ा होना अलग अलग शिशुओं में अलग अलग समय पर आता है। यह बहुत कुछ उनके शारीरिक विकास व उनके स्वभाव पर निर्भर करता है। एक चपल शिशु बड़ी कुर्सी से कमरे में रेंगना है जबकि एक मोटा शिशु रेंगना शुरू करने व लिए कुछ दिनों तक और टहरता है।

जैसे ही शिशु पहले पहल लुढ़कना शुरू करे, आप उस मेज या पलंग पर अथवा बिना चारुसी के कमी नहीं छोड़ें और उन दिनों जब वह वास्तव में लुढ़कना सीख गया हो तो उसे पलंग पर छोड़ने में सदा सतर्क बना रहता है कि वह अचानक ही कहीं लुढ़क कर नीचे न गिर जाय।

अधिकांश शिशु सात या नौ माह के बीच हा जग-सा सहारा पाकर सीधे बैठने लग जाते हैं। पर तु साधारण शिशुओं को जिनमें कद बौद्धिक विकास में तेज भी होते हैं ऐसा करने में साल भर भी लग जाता है। शिशु ठीक ढंग से बैठने के पहले ही ऐसा करने की कोशिश करता है। जब आप उसके हाथों को पकड़ते हैं तो वह अपने को उठाने की कोशिश भी करता है। उसकी इस बल्लबाजी से कभी कभी मां यह पूछ बैठती है कि वह उसे कब गड़ोले के सहारे या हिलने झुलने वाली कुर्सी में छाड़े। डाक्टरों का यह कहना है कि जब तक शिशु कुछ देर तक जम कर नहीं बैठ पाये तब तक उसे ऊपर उठाने की जरूरत नहीं है। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप उसके या अपने मन बहलाव के लिए उसे उठाकर न बैठाये और उसे अपनी गोदी में भी न बिठाये। यदि उनकी कमर और गर्दन सीधी रहती हो तो उसे आप अवश्य ही गाड़ी में तकियों के सहारे बिठा सकती हैं। परन्तु अधिक देर तक उसे लुढ़कने या झुककर बैठन की स्थिति में न रख।

इसके साथ ही एक ऊँची कुर्सी का सवाल उठता है। यदि शिशु मेज पर सजे साथ खाना खाता हो तो यह ठीक रहती है। परन्तु कुर्सी से गिरना आजकल सामान्य बात रह गयी है। यदि शिशु अपना खाना खुद ही लेने लगा हो तो आप उसके लिए एक छांगी कुर्सी मेज की वरस्था कर दें। यदि उसे बड़ी कुर्सी में ही रखना पड़े तो ऐसी कुर्सी देखें जो एक ओर झुकने से रक्त नहीं सकती हो। उसे आप इस तरह फीते लगाकर ठीक कर दें कि शिशु बाहर न तो झुक ही सके और न लटक सके। जब शिशु रेंगना या खड़ा होना सीख जाये तो उसे ऐसी कुर्सी में अधिक देर तक न बिठाये। अब उसे अधिक आजादी की जरूरत है।

३५० कपड़े बदलते समय खिलौना या खाने की चीजें पकड़ाना —ऐसी कई बातें हैं जिन्हें शिशु कभी भी नहीं सीख पाता है। ऐसी ही एक बात यह है कि वह कपड़े पहनते समय कभी भी निश्चल नहीं रहता है। ऐसा रहना मानों उसकी प्रकृति के विरुद्ध है। छ माह के बाद ही—वह वह छड़कना सीख लेता है तबसे लेकर एक साल के हो जाने तक—वह माँ से लेकर कपड़े पहनाती है तो वह कभी भी निश्चल नहीं रहता है या ताँ वह इधर उधर हाथ मारता है या बुरी तरह से रोता है। मानों वह इस तरह लेटाये जाने का जग भी पसन्द नहीं करता है।

ऐसे मामलों में यदि माँ समझदारी से काम ले तो वह रास्ते निकल सकते हैं। माँ शिशु के सामने अजीब ढंग की आवाज करके उसका ध्यान बटा सकती है। कोई कोई माँ चर्तन एड़खड़ा कर या तालियों की आवाज से उसका ध्यान बटा लेती है। यदि आपके पास चाचा हो तो आप आसानी से उसका ध्यान दूसरी ओर फेर सकती हैं। शिशु का कपड़े पहनाने के लिए लेटाने के पहले ही आपको उसका ध्यान बटा लेना चाहिये।

३५१ रेंगना—छ माह के बाद व एक साल के बीच शिशु रेंगना आरम्भ कर देता है। कई शिशु कभी भी नहीं रेंगते हैं। ये बंठे रहते हैं और उसके बाद सीधे खड़े होना सीखते हैं। शिशुओं के रेंगने के लगभग एक दर्जन अलग अलग तरीके हैं और जैसे जैसे शिशु इसमें कुशल होता जाता है वह अपने तरीके में सुधार करता रहता है। कई शिशु पहले पाँछ की ओर से घिसटते हैं और फिर अगल बगल में। कई शिशु इस काम का हाथों और पैरों के सहारे शुरू करते हैं और कई हाथों और घुटनों के बल, जब कि कोई कोई एक घुटन व एक हाथ के बल रेंगता है। शिशु यदि तेजी से रेंग लेता है तो इसका यह अर्थ नहीं है कि वह चलना बहुत ही सीख लगा और जो शिशु धीरे धीरे रेंगता है या रेंगता ही नहीं है उसे चलना सीखने में देर लगेगी। कई बार इसके निरसीत भी होता है।

३५२ खड़ा होना—आठ माह के बाद शिशु सामान्यतः खड़ा होने लगता है। परन्तु एक चरल व उत्साही शिशु सात माह में खड़ा होना लग जाता है। कई बार आप यह भी देखती हैं कि एक शिशु जो स्वस्थ है, पसल भी है उसे सालभर के बाद भी खड़ा होना नहीं आता है। ऐसे शिशु अधिकतर मोटे व आगनतलख हुआ करते हैं। दूसरे माँ में यह कहा जा सकता है कि वे अभी अपने पैरों में ताकत पुन रहे हैं इसलिए वे चलन छिने में

पिठड़ गये हैं। मैं आपको ऐसे शिशुओं के बारे में अधिक चिन्ता न करने की सलाह दूंगा जबकि डाक्टर उन्हें स्वस्थ ठहरा दे और शिशु भी आराम से खेलता ग्याता हो।

कई शिशु जब एकाएक खड़े होना सीख जाते हैं तो वे उलझन में भी पड़ जाते हैं। कई बार वे बैठना भूल जाते हैं कि रुढ़े हाने के बाद कैसे बैठा जाता जाना है। उनकी यह उलझन दिनमें कई बार हाती रहती है और वे घण्टों खड़े रहते हैं जब तक कि यन्त्र से चूर नहीं हो जाते। मा को ऐसे शिशु पर अधिक कण्ठा उपबन्धी है। जिसके सहारे वह खड़ा होता है उसे छुड़वा कर वह उसे बापिस नीचे बिठाती है परन्तु कुछ ही समय के बाद वह अपनी यन्त्रावट भूलकर फिर अपने परो खड़ा हो जाता है और बैठना भूल जाता है। थोड़ी ही देर बाद वह रोने लगता है। ऐसी हालत में मा उसे बैठे बैठे खेलने के पिलौने देकर अथवा बाहर घुमाने ले जाकर अपने आपको यह तसल्ली दे सकती है कि कुछ ही सप्ताह के बाद उसे बैठना भी आ जायेगा। इसके बाद एक दिन वह बहुत ही सावधानी के साथ अपने पिछले भाग को नीचे की ओर घुमा कर हिचकिचाहट के साथ अपने शरीर का बजन नीचे की ओर छोड़ता है। उसे लगना है कि वह गिर जायेगा। परन्तु इस तरह गिरने पर वह देखता है कि चोट नहीं लगती है। जैसे जैसे दिन गुजरते हैं वह इसी तरह लुप्तते लुप्तते सहारे सहारे तिसकना रहता है। शुरू में वह दोनों हाथों के सहारे चलता है फिर एक हाथ छोड़ देता है और जब उसके शरीर का संतुलन सध जाता है और ध्यान बढा होता है तो फिर दोनों हाथ छोड़ कर कुछ देर खड़ा हो जाता है और उसे कभी भी यह महसूस नहीं होता है कि उसने कितने साहस का काम किया है। वह अब चलना सीखने के लिए तैयार है।

माता पिता कभी कभी यह पूछते हैं कि शिशु को चलना सीखने के लिए गढ़ाले, पहियों पर लगी कुर्सी आदि देना उचित है क्या? ऐसी कई चीजें हैं जिनके सहारे शिशु फर्श पर चलना न जानने पर भी खिसकता रहता है। मतलब यह है कि उसे ऐसी चीजें दी जा सकती हैं जिनमें उसे आनन्द आता हो, जिसमें किसी तरह की तकलीफ न हो और वह खुश रहे। डाक्टर उन शिशुओं को जो अपने पैरों की अंगुलियों को अधिक मोड़ते व सिकोड़ते हैं गढ़ाले से चलने का सुझाव कभी नहीं देगा क्योंकि इसके कारण उसकी यह प्रवृत्ति अधिक बढने लगेगी। आप शिशु को थोड़ी देर के लिए गढ़ोलिये के

सहारे गढ़ा कर सकती हैं। मैं उससे इधर उधर रेंगने और घर भर की चीजों के निरीक्षण करने पर अधिक जोर दूंगा।



**३५३ चलना** — शिशु किस उम्र में चलने लगता है इसके लिए कोई समय या उम्र निर्धारित नहीं है। इसका आधार कई दूसरी बातों से है जैसे उसमें उत्साह, भारीपन, रेंगना, पकड़ कर खड़े होने की जगह मिल जाना, बीमारियाँ, बुरे अनुभव, घाट आदि हैं। यह शिशु जिसने अभी हाल ही में चलना सीखा है यदि दो सप्ताह तक बीमार रहे तो घाट में ठीक होने पर महीने भर तक या इससे भी अधिक समय तक चलने की फिर से कोशिश नहीं करेगा। यदि कोई शिशु चलना सीखने समय गिर जाता है तो यह भी कई सप्ताह तक दीवार से अपने हाथ नहीं हटायेगा। बहुत से शिशु बारह से पन्द्रह माह में चलने लग जाते हैं। परन्तु एमे भी कई शिशु साते ही या स्वस्थ हैं और बीमार भी नहीं हैं फिर भी ये अठारह माह या दो साल के हो जाने पर भी नहीं चल पाते हैं। जैसे ही कोई शिशु चलना शुरू करता है तो अगले कई सम्पूर्ण ठठ गड़्डी हाँकी हैं जैसे खूबे, अनुशासन आदि। इन सब बातों पर अगले परिच्छेदों में चर्चा की गयी है।

आपको अपने शिशु को चलना सिखाने के लिए कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। जब उसकी टांगें, शरीर और उसका साहस इसके लिए तैयार हो जायेगा तब आप उसे चलने से रोकना चाहकर भी नहीं रोक सकेगी। मुझे भी एक ऐसी ही माँ की कहानी याद आती है जिसने अपने शिशु की स्वतः चलने की शक्ति में—समय से पहले ही उसे हाथों के सहारे लटका कर, चला चलाकर—रुकावट डाल दी। शिशु को जब इसीमें आनंद आने लगा तो वह फिर खुद चलने का कष्ट क्यों करने लगा। बेचारी माँ की कमर उसे हाथों के सहारे घण्टों चलाते चलाते दुहरी हो गयी। जो शिशु जल्दी चलने लगता है उसकी माँ इसी चिंता में घुली रहती है कि कहीं इससे पैरों पर ताँ बुरा असर नहीं पड़ेगा। वहाँ तक मेरी जानकारी है, शिशु जब किसी काम को खुद चलाकर करने लगता है तो उसका शरीर भी इसके लिए तैयार रहता है। कई बार शिशु अपने चलने के प्रारम्भिक काल में मुड़ी हुई टांगों और छुके हुए घुटनों वाले दिखायी देते हैं। परन्तु ऐसी बातें जल्दी चलने वाले और देर से चलने वाले दोनों पर ही लागू होती है।

**३५४ पर ओर टाँगें** —सभी बच्चों के पैर पहले एक दो वर्षों तक चपटे पजोगले दिखाई देते हैं क्योंकि अभी तक उनके मोड़ पूरे नहीं बन पाये हैं और इसीलिए उनके पैर अभी तक सीधे नहीं पड़ते हैं। जैसे ही वे खड़ा होना और चलना सीखते हैं तो उन स्नायुओं को हरकत करनी पड़ती है जो पैरों की मोड़ को बनने में मदद करते हैं (अगला परिच्छेद देखिये)। बच्चे की टाँग एड़ी और पैर कैसे बढ़ते हैं यह कई बातों पर निर्भर रहता है या शिशु कैमे दग का पैदा हुआ है या उसकी हड्डियों विटामिन डी की कमी से कमजोर तो नहीं हुई आदि। कई बच्चों में सूखे की बीमारी न होने पर भी उनके घुटने व एड़ियों के जोड़ अन्दर की ओर मुड़ रहते हैं। बच्चा जितना भारी होगा उतनी ही उसकी एड़ियों में यह बात अधिक होगी। कई बच्चों की मुड़ी हुई टाँगें और पैरों की अगुलियों जन्म से ही अंदर की ओर झुकी रहती हैं, ये कमजोर हड्डियों के कारण नहीं है। मेरी राय में तो यह बात बहुत ही चपल और दृढ़ बच्चे पर भी लागू होती है। यदि शिशु में घुटने माड़ने की आदत हो और साथ साथ उसमें सूखे की बीमारी हो तो आप देखेंगे कि उसके घुटने और भी चपटे होते जायेंगे। यही बात मुड़ी हुई टाँगें वालों पर भी लागू होती है। दूसरी बात यह है कि शिशु के पैरों का विकास बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि वह



अपनी टोंगों को किस स्थिति में रख सकता है। उदाहरण के तौर पर हम कभी कभी ऐसे शिशुओं को भी देखने हैं जिनका पैर टपनों पर से अंगूर की ओर मुड़ा हुआ रहता है। यह इसलिए होता है कि शिशु बैठने समय नीचे की ओर झुक कर बैठता है। कभी कभी यह भी शका की जाती है कि शिशु जब पेट के बल पड़ा रहता है तो उसके पैर एक दूसरे के सामने सामने रहते हैं या वह अपने पैरों के अगले हिस्सों से गड़लियों को पिसकाता रहता है, इसके कारण भी उसके पैर अंगूर की ओर मुड़े रहते हैं।

सभी शिशुओं के पैरों में जब वे चलना शुरू ही करते हैं तो कुछ अशों तक पैर की अंगुलियाँ बाहर की ओर फैलती हैं और धीरे धीरे जैसे जैसे वे चलना सीखते हैं उनके पैर का अगला हिस्सा बाहर आता रहता है। एक शिशु इस तरह से शुरू करता है मानों अगल बगल में उसके पैर चाली चैपलिन की तरह चिपटे रहते हैं और धीरे धीरे वह अपने पैरों को सीधा कर लेता है। औसत शिशु अपना चलना शुरू करता है तब उसके पंज बाहर की ओर पड़ते हैं। अंत में कुछ बढ़ा होने पर उसके पैर समानांतर पड़ने लगते हैं। परंतु जो बच्चा समानांतर पैरों से चलना शुरू करता है, अधिक संभावना है कि अंत में उसके पैर अंदर की ओर मुड़ जावें। पैरों का अंदर मुड़ना और टोंगों का झुका रहना लगभग साथ साथ चलता रहता है।

जो डाक्टर शिशु की जाँच करता रहता है वह शिशु के खड़े होते ही उसकी टोंगों और टपनों की ओर ध्यान देता है। यह भी एक कारण है कि दूसरे बच में डाक्टर से नियमित जाँच करवाना क्यों जरूरी होता है। यदि कमजोर टपने, चौड़े घुग्ने, झुकी हुई टोंगें और अंदर की ओर पंजों का मुड़ना जारी रहता है तो आप इसको ठीक रखने वाले जूते या कपड़ बनवा सकते हैं। यदि उसकी हड्डियों के कमजोर होने की शका है तो आप एकसरे करवा सकते हैं।

३५५ जूते क्या और किस तरह के हों — बहुत से मामलों में यदि शिशु घर के बाहर नहीं चलता है तो उसके पैरों पर चिखो भी तरह की बांध रखन की जरूरत नहीं है। साधारण तौर पर जिन तरह उसके हाथ टडे रहते हैं उसी तरह उसके पैर भी टडे रहते हैं। इससे उसको किसी भी तरह की परेशानी नहीं होती है। दूसरे स्थानों में यह कहा जा सकता है कि पहने गए यांत्रिक जूते या कमरा अधिक ठंडा नहीं है तो उसके पैरों पर उनी मांसे या मुलायम जूतों की जरूरत नहीं रहती।

जब शिशु लड़ा हो कर चलने लग तो वहाँ तक स्थिति अनुकूल हो उसे

अधिकतर नगे पैर रखने में अधिक लाभ है। एक शिशु के पैरों की मोड़ शुरु में कुछ अधिक चपटी रहती है। वह धीरे धीरे इन्हें मोड़ने लगता है और खड़े होने और चलने में अपने टखनों को मजबूत करता है। मेरे ख्याल से इसका यह कारण है कि पैरों के तलों में मोड़ के नीचे जो गुदगुदी उठती है वह मानों हमें याद दिलाती है कि हम पैर के इस हिस्से को जमीन से कुछ ऊँचा रखें। ऊबड़खाबड़ और खुरदुरी जगह पर चलने से भी पैर और टाँगों के स्नायुओं को काम में लेने की प्रवृत्ति बढ़ती है। जब कभी आप शिशुओं को चलने के लिए इतना चौड़ा फश दे देती हैं और उसके पैरों में जूते भी डाल देती हैं (पैरों का मुलायम भाग अंदर ही रहता है) विशेषतया जब कि जूतों की तली सख्त होती है तो आप उसे पैरों के स्नायुओं को आराम देने के लिए उत्साहित करती हैं। इस पर वह पैर चौड़े फैलाकर चलने लगता है।

निश्चय ही चलने वाले बच्चों को घर के बाहर ले जाते समय अथवा ऊबड़ खाबड़ जगह में ले जाते समय जूतों की जरूरत है, परन्तु बच्चे को दो या तीन साल की उम्र तक घर या ग्राह्र नग पैर रखना चाहिये क्योंकि जब बच्चा चलता है तो उसके पैरों के आगे की अँगुलियाँ सिझुझती व फैलती रहती हैं। जूते की तली में भी अच्छी पाली जगह होनी चाहिये कि जब बच्चा खड़ा हो तो उसके पैर की अँगुलियों को धूने के लिए अगुली डालनी पड़े। जब वह नीचे बैठा हुआ हो तो आप देख सकते हैं कि उसके पैर जूतों में पूरे पूरे भर तो नहीं जाते बिसा कि पड़े होने पर उसके पैर दिखाई देने लगते हैं। स्वभाविक है कि उसके जूते अच्छे और चौड़े भी होने चाहिये।

यदि डाक्टर जूतों के साथ साथ कुछ बाँधने की खपच्चियाँ आदि चीज दें, जिनसे कमजोर टखने, मुड़ी हुई अगुलियाँ और फैले हुए घुटने ठीक होते हैं तो वह आपको मजबूत जूते पहनने का भी सुझाव देगा। ऐसे पैरों को ठीक करवाना ही अच्छा है। गर्मी के दिनों में समुद्र पर या अन्य सुरक्षित जगह पर उसे नगे पैर घूमने देना चाहिये।

शुरु के दिनों में डाक्टर कुछ मुलायम तली वाले जूतों का सुझाव देते हैं जिससे कि बच्चा अच्छी तरह पाँवों पर चल सके। खास बात यह है कि जूता बड़ा होना चाहिये जिससे पैरों की अगुलियाँ दबती न रहे। परन्तु इतने बड़े भी न हो कि पैर में से निकल जाते हों। मोजे हमेशा ही बड़े होने चाहिये।

कई बच्चे अपने पैरों का इतना जल्दी विकास करते हैं कि उनके जूते छोटे

हो जाते हैं। कभी कभी तो दो महीनों में ही जूते तग हो जाते हैं। माँ यह आन्त डालनी चाहिये कि वह हर सप्ताह बच्चों के जूतों को देस ले कि वे कहीं तग तो नहीं हो गये हैं। जिन जूतों में आगे पत्रा अधिक चौड़ा हो वे उस समय कुछ लाभ नहीं पहुँचायेगा जब कि बच्चे के पैर कमजोर हों।

अगर आप बच्चे के पैर और टाँगें मजबूत हैं तो आप हल्के मुलायम जूते पहना सकते हैं। यदि जूते पैरों में ठीक बैठते हों और अच्छे खासे बड़े भी हों तो आप अधिक टाम के होने पर भी उन्हें खरीद लें। ऊनी मोड़े बहुत से डाक्टर अधिक पसंद करते हैं परन्तु उनमें यह विशेषता हेनी चाहिये कि वे अधिक पसीना पैदा न करें। शुरू क दिनों में पैरों में नीचे व हिस्से की सरन बनावट नहीं होती है और छोटे जूतों के बजाय बड़े जूते अच्छे रहते हैं।

३५६ यातें करना — जब शिशु लगभग एक साल के होने लगते हैं तो वे कुछ ऐसे शब्द बोलते हैं जिनका कुछ न कुछ मतलब निकलता है। परन्तु वह शिशु कह महीनों तक बोलना नहीं सीख पाते हैं और यह बात अधिकतर उनके स्वभाव और वृत्तित्व पर निर्भर करती है। आपका बच्चा जो अधिक बाहर घूमता है और मिलनसार है वह कम उम्र में ही बोलना चाहता है परन्तु गंभीर और चुपचाप दिखने वाला बच्चा इस दुनिया के बारे में कह महीनों बाद जाकर अपनी गाय प्रकट करता है।

शिशु के चारों ओर कैसा वातावरण है और उसकी देखरेख किस ढंग से की जा रही है उस पर ये यातें निर्भर रहती हैं। यदि माँ शिशु के लिए किसी तरह का काम करते हुए परेशानी के कारण गुमसुम रहती है तो शिशु भी प्रोत्साहन न पाने से चुपचाप पड़ा रहता है। यदि किसी परिवार के बड़े लोग बार बार शिशु पर चिड़ते हों और उसे डौंठने पत्रकारस हो तो आप देखेंगे कि जब कभी भी लागो के बीच जाने की मौका मिलेगा तो बच्चा सहमा सहमा सा रहेगा और परेशान सा लगगा। वह उम उम्र तक नहीं पहुँच पाया है कि बातों का बचाव दे सके, या उनसे बचने के लिए इधर उधर निकल सके। बड़े लोग और क्या बच्चे, ये सब तभी बात करना चाहते हैं जब वे आराम में हों और मैत्रीपूर्ण वातावरण हो। फरक केवल इतना ही है कि बच्चे को शुरू में शब्दों का सीखने के लिए अधिक उबटा रहनी है। कभी कभी ऐसा बच्चा जिसकी सेवा में परिवार के सभी लोग हाथों पैरों पर ही खड़े रहने हैं बात करना जल्दी नहीं सीख पाता है। यह एक ऐसी सेवा है जिसके कारण बच्चे की सीखने और समझने की शक्ति फुटेंच हो जाती

है और वह नये शब्द नहीं सीख पाता। मेरी राय में यदि माता पिता बच्चे को बहुत ही अधिक घेरे रहें और उसे तनिक भी बाहर नहीं निकलने दें तो इसमें बच्चा गुमसुम रहेगा। कभी कभी आपसो यह संदेह होता है कि बच्चा धीरे धीरे बोलना सीख रहा है परन्तु तुलना जाता है, क्योंकि मा लम्बे लम्बे वाक्य बोलती है और बच्चा उनका पूरा अर्थ नहीं समझ पाता। ऐसी बातें अधिक तो नहीं होती हैं परन्तु इन्हीं कारणों से बच्चे के लिए माता पिता शुरू में एक एक शब्द बोलते हैं और पूरे वाक्य में किसी खास शब्द पर ज्यादा जोर देते हैं।

इसका क्या यह अर्थ लगाया जाय कि यदि शिशु धीरे बोलने लगता है तो इसका कारण यह है कि उसका विकास भी पिछड़ा हुआ है। पहले पहल माता पिता के निमाग में ये भयकर संदेह घर कर लेता है। यह सच्ची बात है कि कई शिशु जिनका मानसिक विकास धीमा हो जाता है वे देर से बातें करते हैं। परन्तु इनमें से बहुत से ऐसे होने हैं जो उम्र के साथ साथ ठीक तरह से बोलने लगते हैं। ऐसा शिशु जो बुरी तरह से पिछड़ा गया हो, जो उठकर बैठ भी न सकता हो, वह दो साल के पहले बात नहीं करेगा। परन्तु सत्य यह है कि बहुत से बच्चे जो जल्दी बोलना नहीं सीखते—कुछ तो तीन साल की उम्र तक बोल नहीं पाते—उनकी बुद्धि सामान्य ही होती है परन्तु उनमें से बहुत से अधिक होशियार भी निकलते हैं। मेरी राय में आप यह समझ रहे होंगे कि शिशु यदि जल्दी न बोलने लगे तो कुछ न-कुछ करना चाहिये। इस बात को लेकर इतना मत हाइये कि बच्चा मूर्ख है। उससे प्रेम कीजिये और उस पर अधिक दबाव मत डालिये। उसको दूसरे बच्चों के साथ अधिक घुलने मिलने दें जिनसे वह अपना रास्ता निकाल सके। उसके साथ मित्रतापूर्वक बैठकर सीधे शब्दों में बातचीत कीजिये। उसे उत्साहित कीजिये कि वह चीजों के नाम लेकर बोलें परन्तु आप कभी भी उस पर कांप न करें कि वह बोलता क्यों नहीं है। सभी बच्चे शुरू में जो शब्द बोलते हैं उसका गलत उच्चारण करते हैं और बात में धीरे धीरे वे उन्हें सुधार लेते हैं। इस तरह का उच्चारण जीम और कठ की जटिल घनावट के कारण भी कभी कभी होता है। बाद में चल कर भी कई बच्चे हकलाते रहते हैं मले ही वे हमसे उचने की अधिक से अधिक काशिश क्यों न करें। शब्दों के गलत उच्चारण का एक कारण यह भी है कि बच्चे की भावनाएँ साफ नहीं हैं। एक बच्चा किसी विशेष वाक्य में शब्द का गलत उच्चारण किया करता है जबकि दूसरे वाक्य में वह उसका सही उच्चारण करता

सीध जाता है। यदि बच्चा अच्छे चातावरण में धूमता फिरता है और ठंड दग से बिकास कर रहा है तो घरगने जैसी बात नहीं है, भने ही उसे दोकना सीखने में थोड़ा उहुत समय ही क्यों न लग। बच्चे द्वारा कभी कभी गलत उच्चारण करने पर उसे प्रेम से समझा देना चाहिये। उसको अधिक गभीरता से लेना और गुस्सा जताना ठीक नहीं है। उस बच्चे के बारे में क्या करना चाहिये जो तीन या चार साल का होने आया है और अभी भी ठीक उच्चारण नहीं कर पाता है। बच्चे उसकी बात समझ भी नहीं पाते और उसीको लेकर मजाक भी बनाते हैं। पहले पहल ऐसी हालत में आप डाक्टर से उसके कान को दिग्वाह्ये कि वह ठीक तरह से सुन सकता है कि नहीं। इसके बाद उसे ऐसे विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिये जो बच्चों को ठीक तरीके से बोलना सिखा सके। वह उरो एक ही उम्र के बच्चों में एक ही जगह रख कर सिखा सके। ऐसे बच्चों को शिक्षक भी होशियारी के साथ दूसरे बच्चों द्वारा मजाक बनाये जाने से रोक सकता है और वह बच्चों के माता पिता की अपेक्षा अच्छे दग से समझा भी सकता है क्योंकि वह उनकी तरह अधिक परेशान नहीं रहता। कई बड़े बूला में इसके लिए विशेषज्ञ भी प्रशिक्षित किये गये हैं। जानबूझकर बातें करने की आगत ऐसे बच्चों में पायी जाती है जो परिवार के छोटे बच्चे को लेकर अधिक इप्पा करता हो और जानबूझकर जल्दी बोलना चाहता हो। दूसरी ओर ऐसे भी बच्चे होते हैं जो प्रेम के कारण बिना किसी प्रतिबध के बोलना चाहते हैं। मैं एक ऐसी बालिका के बारे में जानता हूँ जो परिवार में अपेसी होने के कारण गुड़िया की तरह रखी जा रही थी और मा पाप यह भी भूल गये कि उन्हें क्या करना चाहिये। वे यह भी नहीं सोच पाते कि उस बच्ची को बढ़ा भी होना है। वे उसके साथ बच्चे की तरह जुनगुनाते और जब यह भी बन पना करती तो वे और भी अधिक प्रेम जादिर करते। इस तरह की महिलाओं के कारण बच्ची को दोष नहीं दे सकते हैं। उसको सबसे बड़ी कठिनाई तो तब होगी जब उसे बच्चों में गुलना मिलना पड़गा और बच्चे उसकी इस आदत को और ही दग से लेंगे।

**३५७ दौत निष्कलना** — दौत निष्कलने की उम्र निरिगत नहीं होती है। अलग अलग बच्चा में अलग अलग उम्र में दौत निष्कलते हैं। एक बच्चा ऐसा होता है जो लीओ को चचाता है, कड़कड़ाता है और एक दौत निष्कलने के तीन या चार माह तक मुम्त पड़ जाता है और सारे परिवार को तिर पर उठा लेता है। दूसरे मामलों में भने भी बच्चे होते हैं कि जब उनका दौत

निकला है इसका पता भी नहीं चलता और उसकी मा को अदाज ही नहीं था कि उसके मुँह में दाँत निकल आया है। किसी किमी शिशु के तीसरे महीने से ही दाँत निकल आते हैं जब कि कई शिशुओं के साल भर तक दाँत



नहीं निकल पाते। ये मानी हुई बात है कि कभी कभी बच्चों की बीमारियों का भी उनके दाँतों पर असर पड़ता है। तदुक्त शिशु के दाँत निकलने का समय उसके परिवार के नियमों पर बना रहना है। एक परिवार में बच्चों के दाँत जल्दी निकल आते हैं तो दूसरे परिवार में दाँत देर से निकलते हैं। आप इसका यह अर्थ कभी न लगायें कि जिस शिशु के दाँत जल्दी निकलते हैं वह अधिक होशियार है और जिसके दाँत देर से निकलते हैं वह पिछड़ा हुआ है।

३५८ दाँत निकलने की औसत उम्र — लगभग सभी शिशुओं के दाँत सातवें महीने के आसपास निकलते हैं। परन्तु वह तीसरे या चौथे महीने से ही कटकड़ाना, काटना और परेशान होने जैसी हरकतें शुरू कर देता है। औसतन एक बच्चे के अट्ठाईस वर्ष की उम्र तक बीस दाँत निकलते हैं। इससे यह सहज ही समझा जा सकता है कि इन बरसों में उसका अधिकतर समय दाँत निकलने में ही बीतता है और हम भी ये सरलता से समझ सकते हैं कि क्यों इस समय दूसरी पीढ़ियों को दाँत निकलने के नाम पर कोसा जाता है।

पुराने जमाने में सर्दी, दस्त और बुगार का दोष भी दाँतों पर मढ़ा जाता था। वास्तव में ये बीमारियाँ कीटाणुओं के कारण होती हैं, दाँतों के कारण नहीं। फिर भी कई बच्चों में ऐसा लगता है कि दाँत निकलने के कारण उनकी रोग से लड़ने की शक्ति कम पड़ जाती है और इसीलिए उस समय बीमारियों का असर सरलता से हो जाता है। परन्तु आपका बच्चा यदि दाँत निकलने के दिनों में बीमार हो जाये या उसे तेज बुगार १०१ डिग्री तक हो जाये तो डाक्टर को बता कर बीमारी का उपचार कराना चाहिये और यह मान कर इलाज करवाना चाहिये कि उसके दाँत न निकल रहे हों और वह बीमार पड़ गया है।

साधारण तौर पर शिशु के पहले दो दाँत नीचे के बच्चे पर सामने के दाँत होते हैं, जिन्हें अंग्रेजी में इनसीजर देंटौली कहते हैं। ये ऊपर और नीचे

चार होते हैं और तेज होते हैं। कुछ महीनों के बाद में बीच में ऊपर के चार दाँत निकलते हैं। सामान्य बच्चा ४ एक बप की उम्र में छः दाँत होते हैं। चार ऊपर के दो नीचे के। इसके बाद दाँत निकलने का यह क्रम कई महीनों



तक रुका रहता है। फिर छः दाँत जल्दी ही निकल जाते हैं। दो सामने के दाँत, ऊपर और नीचे क जगहों में कानों के जो दाँत होते हैं वे सामने के दाँतों से कुछ जगह छोड़ कर निकलते हैं। इन चार दाँतों के निकल जाने के कई महीनों के बाद बची हुई जगह में कुत्ते के जैसे नुकीले दाँत निकलते हैं। इन निकलने का समय आम तौर पर डेढ़ साल के बाद होता है। शिशु के बीच दाँतों में आगिरी चार दाँत कानों के दाँतों के पीछे होती हैं। ये बच्चे के तीसरे साल में निकलती हैं।

**३५९ दाँतों में कुलन के कारण जागरण** —पहली चार दाँत शिशु के एक साल या डेढ़ साल में निकलती हैं और दाँतों के निकलने की वजह से शिशु को पीड़ा भी होती है। वह बेचैन रहता और उसकी भूख भी मर जायेगी। वह रात को कई बार जाग जाग कर रोया करेगा। यदि वह यापिस जल्दी नहीं सोता है तो सुस्त रहने लगता है। उसको चुप करने का धरम तरीका यह है कि उसे एक कप दूध देना चाहिये। क्या ऐसे दाँत निकलना खतरनाक है? बहुत से मामलों में जब दाँत निकल आते हैं तो शिशु कागना छोड़ देता है। परन्तु कई शिशु तो लगातार आगने की आग्न डाल लेते हैं, रातभर जिहें गोदी में उठा कर घुमावा जाता हो (परिच्छेद १८५)। इसलिए इस उम्र में शिशु को उठाने की या रात को खुराक देने की जरूरत नहीं है, यदि वह कुछ मिनटों में चुप हो जाये तो ठीक है। यदि आपको दूध की काल देनी ही पड़े तो आप उसे पलने में ही दीजिये। यदि रात भर आ गये हो और शिशु राता ही रहे तो आप बठोरता ४ साथ उस दूध देना बंद कीजिये। ८ महीने के बाद शिशु के जो पहले दाँत आते हैं उन्हीं के कारण वह जाग उठता है। दाँत निकलने समय घोटन या माँ का दूध दूध नहीं ले पाया है (एच एच परिच्छेद ८९ देखिये)।

३६० उसे चवाने को कोई चीज दीजिये —कभी कभी मा यह सोचती है कि उम्र का यह कन्य है कि वह बच्चे को कोई चीज मुँह में रख कर चवाने से राखे। उसकी यह भावना शिशु के लिए असहनीय हो जायेगी। बहुत से बच्चे जब धावा तब अपने मुँह में चीजें रख लेते हैं। सबसे अच्छी बात तो मा उसने लिए यह कर सकती है कि शिशु के लिए ऐसी चीजें डाल दें जिन्हें वह मुँह में चबाता रहे। वे इतनी मोटी भी न हों कि मुँह में लगे और इन्हें मुँह में लेकर शिशु अगर गिर भी जाये तो चोट न आवे। कई तरह की टीथिङ्गरिङ्ग (दाँतों के लिए चवाने की चूड़ी) उसके लिए ठीक हैं। परंतु रबर का केसा भी ठुक्रड़ा जिसे शिशु सरसता से पकड़ सकता हो, ठीक रहेगा। पतले सेलालाइड के बने पिलौने के बारे में अधिक सावधानी रखने की जरूरत है। बच्चे कभी कभी उन्हें तोड़ डालते हैं और टूटे टुकड़ों को निगल लेते हैं जिनका गले में फँस जाने का डर बना रहता है। आपको इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि वह कर्नीचरो का रंग मुँह से न खरोचे क्योंकि इनमें शोशा होता है। आक्जल शिशुओं के जितने भी पिलौने बनते हैं उनमें शोशा नहीं मिला होता है। आपका ऐसी चीजें हूँतनी पड़ेगी जिन्हें आप घर में फिर से रंग सकें या ऐसी चीजें जिन्हें शिशु न चबा सके। कई बच्चे चबाने के लिए कपड़ा पसंद करते हैं। यदि वह कपड़ा गंदा न हो तो आप उसे लेने दीजिये। आपको इसे लेकर परेशान होने की जरूरत नहीं है कि टीथिङ्गरिङ्ग पर या कपड़े पर रंग के फीटाणु हैं। कोई बात नहीं, ये उनकी अरने की गणु हैं। अगर रिङ्ग फरा पर गिर पड़े और कुत्ता उठाकर ले जाये तो आप उसे साबुन से धोकर फिर काम में ला सकती हैं। यदि शिशु कपड़े का ठुक्रड़ा चबाता है तो आप कभी कभी उस कपड़े को उकाल डाल। कई बच्चे समय समय पर अपने मसूनों को रंगड़े जाना पसंद करते हैं। डाक्टर की सलाह लिये बिना आप शिशु पर किसी भी तरह का प्रयोग न करें।

३६१ अच्छे दाँत कैसे बनते हैं —सबसे पहले बच्चे के दाँत का जो अंग दिखाई देता है वह मसूड़ों में जन्म के पहले ही अपना स्वरूप बना लेता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि गर्भकाल में मा जो भी खुराक लेती है उससे ये बनते हैं। जॉन करने पर यह पता चला है कि मजबूत दाँतों के लिए मोजन में ये अंश होने चाहिये। खास तौर पर ये चीजें जरूरी हैं—कैल्शियम और फास्फोरस (दूध और पनीर), विटामिन 'डी'



(विटामिन की बूँदें और घूप) विटामिन 'सी' (विटामिन 'सी', नारंगी, अन्य रंगे फल, टमाटर, गोभी)। इसके अलावा विटामिन 'ए' और 'डी' भी वरुण हैं। बच्चे में स्थायी रहने वाला दाँत जो छ साल के बाद नज़र आते हैं, उसका जन्म के कुछ ही महीनों बाद अपना स्वरूप ग्रहण करने लगते हैं।

इस आयु में शिशु अपने घूप से फ्लोरिड और फास्फोरस की मात्रा अच्छी तरह पाने लगता है। उसको एक महीने का होते ही विटामिन 'सी' और 'डी' की बूँदें देनी चाहिये।

३६० पानी में मिला फ्लोराइड तत्व जो दाँतों को मजबूत बनाता है — पानी में जो फ्लोराइड होता है वह माँ के खुराक से जब वह गर्भवती होती है तब शिशु को मिल पाता है इन दिनों उसके दाँतों का स्वरूप तैयार होता रहता है। इन तत्वों का दाँतों पर असर होता है। उन देशों में या भूभागों में जहाँ पानी में भी फ्लोराइड जैसा तत्व घुला रहता है बच्चों के दाँतों पर असर होता है। बहुत सी जगह आजकल सुरक्षित तरीकों से इसे पानी में चिकित्सालयों द्वारा मिलाया जाता है। यदि पानी में फ्लोराइड न हो तो डाक्टर दाँतों पर उसका घोल चढ़ा सकता है। जब कभी शहर की जल प्रथा में इस तत्व को मिलाने की तर्जुमा की जाती है बहुत विरोध किया जाता है। परन्तु वैज्ञानिकों ने इसकी पूरी तरह से जाँच करके इससे पैदा होने वाले खतरों को दूर कर दिया है।

३६३ शक्कर और मॉड के कारण दाँतों के गिरने का भय — दाँतों के वैज्ञानिक अभी तक दाँत क्यों गिरते हैं पता नहीं लगा पाये हैं। दाँतों के बनने में गर्भवती माँ द्वारा ली गयी खुराक और बच्चे द्वारा ली गयी खुराक मुख्य मायम अंश करती हैं। संभवतया बशपरपर भी इसमें खेल खेलती हो।

परन्तु ऐसे दाँत जो मजबूत दिखाई देते हैं दूर से गिरते हैं। डाक्टरों का कहना है कि दाँतों के गिरने का मुख्य कारण दूध से उत्पन्न क्षार है (लेबिफ एसिड)। शक्कर और स्टार्च पर रहने वाला एक कीटाणु इसे पैदा करता है और जब ये दाँतों के संपर्क में आती हैं तो इनसे यह क्षार बन जाता है। बच्चा जितनी ही शक्कर या स्टार्च ज्यादा लेगा उतना ही उसके मुँह में इस क्षार के बनन की अधिक संभावना है। यही कारण है कि मोहन के बीच में लेमन जूस, शक्कर की गोलियाँ, सोडा और सरबत पीना या ऐसी मिठाई खाना जो दाँतों में चिपटी रहे इनसे दाँतों के खराब होने की संभावना है। यह क्षार मृत-से

फलों में यहाँ तक कि बहुत से शाको में भी होता है लेकिन ये शकर और जल्दी ही गलने वाली चीज़ों में अधिक होता है। इसके अतिरिक्त फलों में जो रेशे होते हैं वे दाँतों को साफ करने के काम आते हैं। हममें से बहुत से थोड़ा मॉड़ खाते हैं जो हम भोजन के दौरान में लेते हैं। इनमें से बहुत सा मॉड़, नात्र व आलू दाँतों में नहीं चिपकता है। खाना खाने के बीच का जो समय होता है उस समय अधिकतर शकर की चीज़ें दाँतों में चिपटी रहती है और नुकसान पहुँचाती हैं।

३६४ दाँतों को साफ करना —कभी कभी यह सुझाया जाता है कि जब उसके पहली दाढ़ आती है तो दाँतों को साफ करना चाहिये। बहुत से शिशुओं के लिए यह समय डेढ़ साल की उम्र का होता है। परन्तु मेरी यह राय है कि जब तक बच्चा दो साल का न हो जाये हमें आगे न बढ़ना चाहिये। दो साल की उम्र में बच्चा अपने चारों ओर देखता है और उसमें



नकल करने की प्रवृत्ति होती है। यदि उसके माता पिता दाँतों को ब्रुश करते हैं तो वह भी एक दिन उनका ब्रुश लेकर वैसे ही करने की कोशिश करेगा। ऐसे समय में उसका भी एक ब्रुश ला देना चाहिये। यह स्वाभाविक है कि शुरू में वह अच्छी तरह नहीं कर सकेगा परन्तु आप उसे तरीके से समझा सकते हैं। कदाचित् मैंने इस बारे में अधिक कह दिया हो परन्तु यह एक बुनियाती सत्य है। तीन चौथाई बच्चे ऐसी होती हैं जो हम शिशुओं पर थापना अपना कतव्य समझते हैं। परन्तु अपने विकास के काल में यदि बच्चे को सीखने का अवसर दें तो बच्चा बड़े आनन्द से ये बातें सीखेगा। दाँतों को साफ करने व ब्रुश करने का उद्देश्य दाँतों में से भोजन के अशु को दूर करना है। इसके लिए ठीक समय भोजन के बाद याने दिन में तीन बार तथा (आप अपने रसाईंघर या गुसलघर में ब्रुश रख सकते हैं) रात में भोजन के बाद दाँत को साफ करना जरूरी है, क्योंकि रात में लम्बे समय तक हमारा मुँह चुपचाप रहता है और थूक भी धीरे धीरे बनता है। इस बात का कोई सबूत नहीं है कि छोटे बच्चों के दाँतों पर कभी कभी हरी पपड़ी जम जाती है वह नुकसान करती है।

**३६५ तीन साल के होने पर साल में दो बार दाँतों की जाँच आवश्यक** — जब बच्चा तीन साल का हो जाय, आपको उसे हर छठे महीने दाँतों का डाक्टर के पास ले जाना चाहिये। वह उस काल में प्रवेश कर रहा है जब दाँतों का क्षय शुरू हो जाता है। दाँतों के बीच का हिरसा तभी भरा जाता है जब बीच की जगह छोटी हो। इससे दाँतों की भी रक्षा होती है और बच्चों को भी चोट नहीं आती। भले ही आपसे बच्चे के दाँत खोलले न हो, परन्तु जब बच्चा छठे तीन साल का हो जाये उसे अवश्य दाँतों के डाक्टर को बताइये क्योंकि इससे दो लाभ हैं। एक तो यह पता चल जायेगा कि दाँत मजबूत हैं, दूसरा यह कि बच्चा भी बाद में अधिक हाफर डाक्टर के यहाँ जा सकेगा। हम तरह का जो आत्मविश्वास है उससे सबसे बड़ा लाभ यह होगा कि बाद में जब कभी वह अपने दाँतों को भरवायेगा तो डरेगा नहीं।

माँ बाप कभी कभी यह सोचते हैं कि बच्चे का दूध के दाँत नष्ट होने की उन्हें चिन्ता नहीं करनी चाहिये क्योंकि ये किसी न किसी तरह गिरने ही जा रहे हैं। यह गलत है। खराब दाँत के कारण बच्चे के दाँतों में दद होता है और कभी कभी उसका सारा जवड़ा ही दद करने लगता है। यदि बच्चे के दाँत बहुत खराब हो गये हों और जबड़े का हिस्सा इसनी दगढ़ छोड़ता हो कि उसका फँस

दूसरा दाँत उठा आ रहा हो तो डाक्टर द्वारा दाँत निकलवा लेना चाहिये, नहीं तो बाद में आनेवाले दाँतों के लिए जगह नहीं रहेगी। यह याद रखने की बात है कि दूध का आखिरी दाँत तब तक नहीं गिरता है जब तक कि बच्चा बाइस साल का न हो जाये। इसलिए इन दाँतों पर उतना ही ध्यान देने की जरूरत है जितना हम अपने दाँतों पर देते हैं।

**३६६ पक्के दाँत** —जब बच्चा छ साल का हो जाता है, पक्के दाँत भी दिखाइ देने लगते हैं। जो दूध की दाढ़ हार्ती हैं उनके पीछे ही पक्की दाढ़ निकलने लगती हैं। बच्चे के सबसे पहले नीचे के जबड़े में सामने के दूध के दो दाँत गिरते हैं और उनके नीचे ही पक्के दाँत निकलते रहते हैं। ये निकलनेवाले दाँत दूध के दाँतों की जगह खराब कर देते हैं और उन्हें गिरना पड़ता है। इसी तरह पहले सामने के दाँत, फिर दाढ़ें और फिर नुकीले दाँत गिरते हैं और उनकी जगह १२ से १४ साल की उम्र में नये दाँत निकल आते हैं और बारह बरस में पहले की दाढ़ों के पास ही नयी दाढ़ें निकल आती हैं। अठारह साल की उम्र में अवल दाढ़ निकलती है। बड़ बरस यह बड़ बरसों के बाद जाकर निकलती है (कभी कभी निकलती भी नहीं)। जब दाढ़ टेढ़मेढ़े हो या जगह छोड़ कर निकलते हैं तो वे बाद में जाकर बाहर की ओर निकल आते हैं। ये कितना बाहर आयेगा इस बारे में कोई कुछ नहीं कह सकता। दाँतों के डाक्टर जिसे आप बच्चे का नियमित बता रहे हैं वही कह सकता है कि बच्चे को इसके लिए किसी विशेष उपचार की जरूरत है या नहीं।

## शौच (मलमूत्र त्यागना) आदि की शिक्षा देना

### शिशु को टट्टी फिरना सिखाना

**३६७ शिशु को यह शिक्षा** उसकी उम्र और समझ के आधार पर दी जाये —आप बड़े लागा की बातें सुन कर इस नतीज पर पहुँची होगी कि शिशु का टट्टी पेशाब ठीक ढंग से फिरना सिखाने के लिए माता पिता को

बहुत ही कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। परन्तु वास्तव में यह काम बहुत ही आसान है। सीधे सादे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि जैसे जैसे वह बड़ा होता जाता है वह अपने टट्टी या पेशाब की हरकतों पर धाबू करना सीख पाता है। मा को अधिक से अधिक केवल यही करना होता है कि वह अपने बच्चे की चौकसी रखे और यह देखे कि क्या उसे इसके लिए शिक्षा देने का समय आ गया है। वह इस समय यह सीखने के किस स्टेज में है और क्या उसे इस ओर कुछ प्रोत्साहन दिया जाय।

सबसे पहले यह ध्यान देना चाहिये कि अलग अलग उम्र में अलग अलग बच्चों की हरकतों में फर्क रहता है, उनके पाखाना फिरने या पेशाब फिरने के बारे में उनका रुख भी अलग अलग दग का रहता है।

३६८ नियमित और अनियमित 'हरकत' करने वाले शिशु — पहले साल के दौरान में शायद ही कभी उन्चा इन 'हरकतों' की ओर ध्यान दे पाता है। जैसे ही पेट में नीचे की आँतें मल से भारी हो जाती हैं तो उसका मल इस तरह आसानी से बिना अधिक जोर लगाये ही निकल जाता है कि मा को पता ही नहीं चल पाता।

कोइ कोइ शिशु कुछ ही दूध पीने या स्तन पान के बाद नियमित पाखाना फिरता है और दिन भर में केवल उसी समय एक बार ही यह 'हरकत' करता है। पेट भर जाने के कारण आँतों में हलचल होने से यह होता है, खास तौर से उस समय जब कि सारी रात आँतों व पेट को आराम मिल पाया हो। यदि शिशु नियमित है तो उसकी मात काल की इस हरकत के समय मा उसे सावधानी से सग्हाल सकती है, परन्तु पहले साल उसे इस बारे में शायद ही किसी तरह की शिक्षा दी जा सकेगी क्योंकि वह अभी तक यह नहीं जान पाया है कि यह किसलिए होता है और क्या है। यह तो उसकी मा है जो समझ चुकी है कि शिशु को हरकत फव होती है। बच्चा तो केवल पैरों पर या पाखाने फिरने के कर्मचों अथवा कुर्सी पर बैठने का आदी हुआ है।

एक शिशु इस तरह का भी होता है जो दिन में एक बार अथवा कई बार अपने नियमित समय पर मलत्याग करता है। जबकि कोइ शिशु अपनी इन 'हरकतों' में अनियमित है तो उसे मल त्यागना उस समय नहीं निम्बाया जा सकता। आपको उसे बार बार और इतनी अधिक देर तक निडाये रहना पड़ेगा कि वह हल्का उठेगा और रुकावट डालने लगेगा।

३६९ दूसरा घर्ष मा को खुश रखने की इच्छा :- बच्चों के स्वभाव

में दूसरे वर्ष इतने अधिक घ महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं कि उनका असर मलमूत्र त्यागना सिखाने पर भी पड़ता है। इस उम्र में बच्चा धीरे धीरे अपनी मा के प्रेम को समझने लग जाता है और उसको खुश रखने की कोशिश करता है। यदि वह उसे कदमचों या टट्टी फिरने की जगह बिठाने में खुशी प्रकट करे और जब वह मलत्याग करे तो उस सफलता पर खुशी जताये तो बच्चा अपनी मा को खुश करने के लिए आसानी से यह शिक्षा लेने को तैयार हो जायेगा और ऐसा करने में मा को खुश रखने का लक्ष्य भी उसके सामने रहेगा। फिर भी ऐसी कई बातें हैं जो ठीक इसके विपरीत काम करती हैं।

३७० दूसरे वर्ष 'अपना' समझने की आदत और खीझ की भावना — दूसरे वर्ष के शुरुआत में ही बच्चा अपने मलत्याग की हरकतों के बारे में बहुत कुछ समझने लग जाता है। वह जानबूझकर उसे रोके रख सकता है अथवा जोर लगा कर बाहर कर सकता है। यदि वह अपने ही मल को कदमचे या पोतड़े में पड़ा हुआ देखता है, या कभी कभी जब पोतड़ा नहीं बँधा होने पर पर्श पर निकल जाते देखता है तो उसे अपनी ही चीज समझकर साथ रखने की भावना उसमें पैदा हो जाती है। वह यह महसूस करता है कि यह उसकी अपनी चीज है जिसे उसने खुद ने बनाया है। उसे इस पर गर्व भी होता है। यदि उसकी मा उसके प्रति सहानुभूतिपूर्ण है और वह दूसरे कमरे में है तो बच्चा उसे बुलाने के लिए वहाँ जाता है जिससे वह भी उसकी प्रशंसा कर सके। उसमें दूसरे वर्ष के आरम्भ में अभी इससे अरुचि होन जैसी कोई भावना पैदा नहीं हो पायी है। यदि उसे अवसर मिले तो वह इससे खेलता रहेगा या अपने मुँह में भी रख सकता है या कुछ भी कर सकता है।

परन्तु वह बच्चे जो खुशी खुशी मल त्यागने के लिए बैठ जाया करते हैं वे भी अचानक साल डेट साल की उम्र में अपना रख बदल लेते हैं। वह मा के बिठाते ही वहाँ बैठ जायेगा परन्तु मलत्याग कभी नहीं करेगा चाहे उसे कितनी ही देर तक बिठाया रखा जाय। वहाँ से हटाया गया कि वह किसी कोने में या अपनी पण्ट में टट्टी फिर लेगा। मा कहती है, "ऐसा लगता है, माना वह यह सब कुछ भूल गया है।" मेरी तो यह मान्यता है कि बच्चा इतनी आसानी से यह बात नहीं भूल सकता है। ऐसा लगता है कि उसकी अपनी चीजों को बनाये रखने की भावनाएँ पहले से कहीं अधिक है और इसीसे वह अपने कदमचों पर या टट्टी फिरने की जगह इतनी आसानी से मलत्याग नहीं करना चाहता है। इसके अलावा वह इस उम्र में सब कुछ खुद ही अपने तरीके से करना चाहता है।

और ठीक यही बात उसके मलत्याग करने के बारे में है। इसीलिए वह अपनी 'हरकत' को रोक रखता है। कम से कम तब तक के लिए जब तक वह कमचों पर बैठा होता है या जब उसकी मा उसे मलत्याग करने के लिए जोर देती है। वह देखता है कि उसे कब रोक रखना है और कब उसे खुद छोड़ना है।

यदि उसकी मा मलत्याग के लिए और भी अधिक जोर देती है तो वह उसे और भी ज्यादा रोक रखना चाहता है। यदि उसकी मा इस पर स्वीकृति देती है और एनीमा या गुदा में बत्ती रख कर उसे बबरदस्ती से मलत्याग करवाती है या उसे पोतड़ों में या फश पर हरकत कर देने से डोंगरी डपटती है तो वह और अधिक चिंतातुर होकर दूसरी बार इसे अपने शरीर का ही माग समझ कर मलत्याग करने में और भी अधिक हिचकिचाता है मानों वह अपने ही शरीर के किसी अंग को बचाने पर तुला हुआ हो।

सभी शिशु जो पहले से ही कदमचों पर बैठ कर पाजाना फिरे के आदी होते हैं वे सभी दूसरे साल की ऐसी बग़ावत नहीं करते हैं। यह अधिकतर ऐसा बच्चा ही करता है जो शुरू से ही जिद्द पूरी करता रहा हो—जैसे वीर से लड़के। इसके अलावा बहुत कुछ इस पर भी निर्भर करता है कि क्या मा उसे उत्साहित करती रही है या उस पर अपना दबन जमाती रही है।

३७' डेढ़ वर्ष के हो जाने के बाद हरकत करने के लिए इशारा करना —भटारह माह से लेकर चौबीस माह की उम्र में अधिकतर बच्चे अपनी माताओं को पाजाना फिरे (या पेशाब करने) की हरकत होने पर साफ साफ संकेत करने लगते हैं। वे एक विशेष हुंकार करते हैं। कुछ बच्चों में तो यह डेढ़ साल के होने से काफी पहले ही आ जाता है और कइयों में दो साल के हो जाने पर भी ऐसी समझ नहीं पायी जाती है।

ऐसी कद बातें हैं जिनमें बच्चे को इफ्तान करने के बारे में संकेत करने का प्रोत्साहन मिलता है। परन्तु ये अधिकांश बच्चों में अलग अलग ढंग की होती हैं। यदि मा सदा ही खुद चलाकर बच्चे को हरकत कराती रही है तो वह धीरे धीरे इस मामले में बहुत कुछ उसका भार इलज्ज कर देता है। यदि यह सतर्कता के साथ हरकत करने के पहले संकेत करने के बारे में उसे उत्साहित करती रहे तो बच्चा उसे खुश रखने के लिए जल्दी ही इसे समझ लेता है। परन्तु कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं जिनकी मा ने कभी उन्हें कदमचों पर नहीं बिठाया, न कभी उन्हें संकेत करना ही सिखाया वे भी हरकत होने से पहले इशारा करने लग जाते हैं। इनमें से बहुत से दूसरे बच के अंतिम महीनों में

येमा करते हैं क्योंकि वे भ्रम से सन जाने या भीग जाने पर बेचैनी महसूस करने लगते हैं या यह गन्गी देखकर घृणा करने लगते हैं या बटवू उन्हें सहनीय नहीं होती है। यदि मा बच्चे को घतानी रही है कि अचानक हरकत कर देने या इधर उधर पाराना करने से कभी गन्गी हो जाती है तो बच्चा इसे जल्दी ही समझ लेता है। पर तु कइ ऐसे मामले भी हैं, जहाँ तक मा को जानकारी है उसने बच्चे को कभी ऐसी शिक्षा नहीं दी वहाँ भी बच्चा हरकत के पहले ऐसे ही संकेत देने लग जाता है। इससे हम यह सोचने को बाध्य होते हैं कि बच्चों में विकास का एक ऐसा स्तर भी आता है जब वे टट्टी से सन जाने या भीग जाने से बेचैनी महसूस करने लगते हैं। कइयों में यह समझ जल्दी ही आती है तो बहुत से बच्चों में देर से यह समझ आती है।

३७२ दो साल के होने पर दूसरों की नकल करके खुद ही सीपने की प्रवृत्ति — दो साल की उम्र में बच्चे में जो नकल करने की प्रवृत्ति काफी गहरी हो जाती है उससे भी कभी कभी उसे शौचादि से निपटने का तरीका खुद ही सीखने में प्रोत्साहन मिलता है। एक बच्चा जिसे उसकी मा ने कभी भी कपड़ों पर टट्टी फिरेने या पेशाब करने के लिए नहीं बैठाया हो वह भी अपने भाइ-बहनों या पास पड़ोस के बच्चों को ऐसा करते देख उत्साह व नयी बात होने के कारण खुद भी ऐसा ही करना चाहता है और मा से ऐसा करने के लिए कहता है। शुरू के दिनों में इससे केवल इतनी ही परेशानी होती है कि बच्चा एक दिन में दस दस बाग, चाहे उसे हरकत होती हो या नहीं, कदमचों पर बैठाया जाना पसन्द करता है। जब बच्चे को कहीं से ऐसी तरीक़ी देखने को मिल जाती है तो उसने उत्साह का अंत नहीं होता और वह किसी तरह की शिन्हा व तौर तरीकों को सीपने की क्षमता से गुजरे बिना ही खुद चला कर यह सीप लेना चाहता है।

३७३ अंतिम धरातल सभी काम खुद ही करना चाहेगा — जब बच्चा इस धरातल तक पहुँच जाता है कि इकत होते ही वह अपनी मा को संकेत कर सके और यह पूरी तरह से विश्वास हो जाये कि जब कभी भी उसे हरकत होगी तो वह जरूर संकेत करेगा तब भी वह अपनी मा से यह चाहेगा कि वह उसके कपड़े उतारे और उसे कपड़ों पर ले जाकर बैठाये। जब तक वह ये सब काम खुद ही नहीं करने लग जाये तब तक यह नहीं कहा जा सकता है कि वह पूरी तरह से सीप चुका है। आम तौर पर दो और अढ़ाई वर्ष की उम्र में ऐसा होता है। बहुत कुछ इस बात पर आधारित है कि उसकी मा उसे वहाँ जाकर



बैठने और कपड़े उतारने में कितना प्रोत्साहित करती है और उसे भी अपने कपड़े उतारने में कितनी आसानी रहती है। फिर भी जब तक वह तीन साल का न हो जायेगा कभी कभी अचानक गड़गड़ी भी हो सकती है—जैसे बाहर खेलते समय या घर के बाहर रहने पर या जब उसे दस्तें हो रही हों।

३७४ बच्चे को पाखाना पेशाब फिरना सिखाने के धारे में मा-बाप की भावनाएँ — इस धारे में मा-बाप की भावनाएँ भी बहुत महत्वपूर्ण होती हैं और जैसे अलग अलग ढंग के बच्चे होते हैं वैसे ही उनकी भावनाएँ होती हैं। एक सिरे पर तो ऐसे माता पिता हैं जो इसे सिखाने के धारे में स्वाभाविक रूप से कभी कभी हिस्सा बटाते रहते हैं, सदा नियमबद्ध नहीं रहते हैं। वे कभी कभी इसे टाल भी देते हैं और कभी नहीं भी टालते हैं। दो साल के हो जाने पर भी या अचानक कभी कभी दो साल के बाद भी बच्चे द्वारा पोतड़ भिगो देने या छान लेने पर घबड़ाते नहीं हैं। दूसरी ओर ऐसे सतर्क माता पिता हैं जो चाहते हैं कि उनके बच्चे जितनी जल्दी साफ रहना व कपड़ों को सूखा रखना सीख सके, उतना ही अच्छा है। कभी कभी उन्हें बच्चों की टट्टी जो साफ करनी पड़ती है वह बहुत बुरी लगती है और एक या डेढ़ साल का हो जाने के बाद भी जब बच्चा कपड़े छान लेता है उससे वे झल्ला उठते हैं। हम लोग (जो माता पिता हैं) उनमें से अधिकांश इसी श्रेणी में आते हैं। हममें से बहुतों को अपने बचपन में इसी तरह से सिखलाया गया था और हम भी यही चाहते हैं कि हमारे बच्चे भी इसी तरह सीखें और ऐसा होना भी जरूरी है। यदि हम उन्हें अपनी ही भावनाओं व विश्वासों के अनुसार बड़ा नहीं करेंगे तो बाद में उनसे हमें ही असंतोष होगा।

३७५ जब माता पिता सहायता करने में हिचकिचाते हैं तब इसके कारण होने वाली कठिनाइयाँ — बाल मनोविज्ञान की नयी नयी खोजों, बच्चा के डाक्टरों तथा मनोवैज्ञानिकों न बच्चों का शौचादि कम सिखाने चाहिये या नहीं इन मसलों को माता पिता के लिए काफी जटिल बना दिया है।

मनोवैज्ञानिकों ने उत्साहहीन घबराहट और बच्चों के अध्ययन के बाद यह निष्कर्ष निकाला है कि यदि आरम्भ में शौचादि मामलों को लेकर बच्चे के साथ अधिक कड़वाई जाती गयी (जो कि आम तौर पर प्रचलित है) तो बच्चा चिढ़चिढ़ा व जिद्दी हो जायेगा या सफाई को लेकर चौरीसों घण्ट मीनमेख छाननेवाला आदमी बन जायेगा। बाल चिकित्सकों का भी लगभग ऐसा ही

मृत है। उन लोगों का कहना है कि एक मा ने अपने पहले बच्चे को लेकर इस मामले में बहुत ही कड़ाई बरती परन्तु वह इस तरह अमफल रही कि दूसरे बच्चे को यह सब सिखाने का उत्साह उसमें पैदा ही नहीं हुआ और तब उसे आश्चर्य हुआ कि दो साल का होते ही वह अचानक ही हरकत हाने पर सक्त देने लग गया और लोगों को देर देरकर नज़ल करने लग गया। इस निगम से बालचिकित्सकों को—जिनमें मैं भी एक हूँ—यह आशा बँधी कि यदि मा-बाप इतनी सख्ती नहीं बरतें तो बच्चे खुद ही चला कर लगभग सारा काम आसानी से सीख लेते हैं। परन्तु जब एक ओर डाक्टर ऐसा तरीका सुझाते हैं तो दूसरी ओर कह ऐसे भी माता पिता हैं जिनके बच्चा को लेकर यह बात नहीं देखी जा सकती है कि वे कब खुद ही चलाकर इस मामले में आगे बँगें। खास तौर से यह समस्या उन माता पिता के लिए खड़ी हुई जो खुद बच्चे को जल्दी सिखाने के पक्ष में थे परन्तु डाक्टर की सलाह मान कर रुक गये और वे माता पिता जो पहले इस मामले में अधिक कड़ाई करके हताश हो जाने के बाद दूसरे बच्चे के बारे में इतने उत्साहीन हो गये कि वे उसको जरा भी स्वनात्मक रूप से प्रोत्साहित नहीं कर सके।

३७६ बच्चे को गोचाद सिखाने का कार्यक्रम —मेरी राय में बच्चे को कब कैसे इसकी शिक्षा दी जाये इसके लिए कोई समय या तरीका निश्चित नहीं है। एक माता पिता जिसे सफलता से लागू कर पाने हैं दूसरे ऐसा नहीं कर पाते और एक बच्चे के लिए जो तरीका निश्चित रूप से सही सिद्ध होता है वह दूसरे बच्चों पर जय भी लागू नहीं होता। हर पहलू के साथ एक न एक समस्या बनी ही रहती है। आपके लिए तो यह जानना जरूरी है कि आप कैसा मरसूम करते हैं, कैसे अलग अलग बच्चों की प्रतिक्रिया होती है अपने बच्चे की इस ओर अभिरुचि की बात देखिये और तब उसे हताश की बजाय उत्साहित करना चाहिये।

पहले यह तरीका प्रचलित था कि शिशु के कुछ माह के हो जाने के बाद उसे किसी बतन पर (पाले में) हरकत होने पर मलत्याग करवाया जाता। परन्तु इससे कोई बहुत बड़ा लाभ नहीं हो पाता है क्योंकि शिशु को कई माह तक यह पता ही नहीं चल पाता है कि यह सब किसलिए है और उस समय न उसमें इतनी समझ ही होती है कि वह खुद ही चला कर आपसे सहयोग कर सके। बहुत ही जल्दी इस तरह की शुरुआत में सबसे बड़ा नुकसान यही है कि

मा इस तरह सिखाने के अधिक उत्साह में बह जाती है और इसको लेकर बच्चे पर ज़ार जबरदस्ती आराम हो जाती है और साथ साथ वह यह भी भूल जाती है कि उसका जो मुख्य उद्देश्य है वह शिशु का स्वाभाविक सहयोग पाने का है। मेरी राय में शिशु को इस सन्देह का लाभ मिलना ही चाहिये और बहुत ही जल्दी इसकी शुरुआत नहीं होनी चाहिये और न इस पर अधिक जोर ही देना चाहिये जब तक कि वह कुछ महीनों का न हो जाये और यह समझने लग जाय कि इस सबका मतलब क्या है, और जब तक कि वह कम से कम खुद ही कदमचों पर बैठने नहीं लग जाय।

३७७ पहले वर्ष के अन्तिम दिनों में शिशु की कदमचों पर बैठने की आदत डालने का तरीका —यदि एक शिशु हमेशा ही दिन ४ किसी निश्चित समय पर 'हरकत' करता है तो कई माता पिता उसे सात और बारह माह के बीच में कभी भी कदमचों पर (या पैरों पर) बिठाना शुरू कर देते हैं। मेरी राय में उन माता पिता के लिए—जो बच्चों को यह बात जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दा सिखाना चाहते हैं—यह तरीका उचित कहा जा सकता है। इस उम्र में बच्चा भी आराम के साथ जम कर बैठ सकता है (टायलेट पर बिठाना अधिक सुविधाजनक रहता है) और शरीर के नीचे के भाग को वह थोड़ा-बहुत खुद ही काबू में रख सकता है।

यदि यह नियमित रूप से सदा ही नारते के बाद अपना मलत्याग करता है तो यह सारा काम बिना डॉट डपट या परशानी के जल्दी ही पूरा किया जा सकता है और अधिक देर तक बैठे रहने की नीयत नहीं आने से वह बेसम्र भी नहीं होगा। परन्तु यह तो बसल शौचादि शिक्षा की परखी सँदी है क्योंकि एक साल से कम उम्र का शिशु अभी भी यह नहीं जान पाता है कि यह क्या कर रहा है और निश्चय ही उस पर किसी तरह जिम्मेदारी नहीं डाली जा सकती है। वह तो केवल यहाँ बैठने तथा उस पर बैठने से जो आनन्द मिलता है उसे पाने का आदी हुआ है। आप यह कह सकती हैं कि यह इस शिक्षा में उसकी शिक्षा की तैयारी है। परन्तु यदि शिशु इस दग का है जो बाद में गिन का और भी पालाना फिरने जाता है तो आप उसे दूसरी बार इस तरह बैठान की कोशिश न करें क्योंकि दूसरी बार की हरकत कभी भी नियमित समय पर नहीं होती है।

यदि शिशु की पहली 'हरकत' ही निश्चित समय पर नहीं होती हो तो मेरी राय में इस उम्र में यह सब प्रक्रिया थोपना अधिक बुद्धिमानी नहीं है। आपको उसे बार बार कदमचों पर बैठाना पड़गा और इतनी देर लगगी कि

बच्चा खुद भी बेचैन और परेशान तो होगा ही, साथ ही आप भी इससे हैरान ही उठेंगी (एक साल के आसपास की उम्र वाले बच्चे वैसे भी स्वाभाविक तौर पर यों ही बेचैन रहते हैं)।

३७८ दूसरे साल की शुरुआत में ही बच्चे में ऐसी आदत डालने का तरीका — बहुत ही कम माता पिता दूसरे वर्ष के आरम्भ में ही बच्चे को शौचादि करना सिखाते हैं। बच्चा भी काफी बड़ा हो जाता है, वह अपने शरीर के कुछ अंगों को जानने में लग जाता है। यदि उसे इसका समुचित अवसर दिया जाये तो उसे अपने टट्टी पेशाब की हरकत का भी पता चल जाता है। यदि उसे पाखाना नियमित समय पर होता हो तो उसे निश्चित समय पर ही पाँच या दस मिनट के लिए कदमचों या टायलेट की सीट पर बैठाया जा सकता है। जब उसे वहाँ मलयाग हाने लग तो वह इसमें गौरव की बात महसूस करने लगता है। माँ को चाहिये कि वह भी उसे इस मामले में उत्साहित ही करे। कुछ सप्ताह के बाद वह इस काम में और भी अधिक गौरव महसूस करने लगगा। इस तरह अब वह वास्तविक शिक्षा के बहुत निकट पहुँच गया है क्योंकि यह यह समझने लग गया है कि वह भी एक काम करने लग गया है, कम से कम यह समझने लग है कि पाखाना किस जगह करना चाहिये।

अधिकांश मामलों में दूसरे साल के आरम्भ में शुरू की जाने वाली यह शिक्षा पूरी तरह सफल रहती है, खास तौर से उन दिनों जबकि शिशु जिद्दी स्वभाव का न हो। अधिकतर इन दिनों यही समस्या सामने रहती है कि बच्चे में अपना काम खुद करने व मलमूत्र को अपना बनाये रखने की भावना पैदा हो जाती है जिसके कारण वह कई सप्ताह या कई महीनों तक आपको इस में सहयोग देने से आनाकानी कर सकता है। इस उम्र में बच्चे में जो गौरव व अपने अधिकारों के बारे में जैसी भावनाएँ पैदा हो रही हैं, उस ओर ध्यान देना जरूरी है, खास तौर से यदि बच्चा कुछ कुछ जिद्दी स्वभाव का है तो ऐसा करना और भी अधिक जरूरी है कि उसे चतुराई से मैत्रीपूर्ण व उत्साह वधक ढंग से शौचादि के बारे में सिखायें न कि उस पर जोर-जबरदस्ती या राब्रदाव से यह बात लादने की कोशिश करें। बच्चे द्वारा रुकावट पैदा करने पर क्या करना चाहिये इस पर परिच्छेद ३८१ में चर्चा की गयी है।

७९ दूसरे साल के अंत तक घाट देखते रहने का तरीका और बच्चे को संकेत देने पर उसे उत्साहित करना — बहुत से

मा इस तरह सिखाने के अधिक उत्साह में बह जाती है और इसको लेकर बच्चे पर जोर-जबरदस्ती आरम्भ हो जाती है और साथ साथ यह भी भूल जाती है कि उसका जो मुख्य उद्देश्य है वह शिशु का स्वाभाविक सहयोग पाने का है। मरी राय में शिशु को इस सन्देश का लाभ मिलना ही चाहिये और बहुत ही जल्दी इसकी शुरुआत नहीं होनी चाहिये और न इस पर अधिक जोर ही देना चाहिये जब तक कि यह कुछ महीनों का न हो जाये और यह समझने लग जाय कि इस सबका मतलब क्या है, और जब तक कि वह कम से कम खुद ही कदमचों पर बैठने नहीं लग जाय।

३७७ पहले चर्च के अन्तिम दिनों में शिशु की कदमचों पर बैठने की आदत डालने का तरीका —यदि एक शिशु हमेशा ही दिन व रात निश्चित समय पर 'हरकत' करता है तो कई माता पिता उसे सात और बारह माह के बीच में कभी भी कदमचों पर (या पैरों पर) बिठाना शुरू कर देते हैं। मेरी राय में उन माता पिता के लिए—जा बच्चों को यह बात जिनकी जल्दी हो सके उतनी जल्दी सिखाना चाहते हैं—यह तरीका उचित कहा जा सकता है। इस उम्र में बच्चा भी आराम के साथ जम कर बैठ सकता है (टायलेट पर बिठाना अधिक सुविधाजनक रहता है) और शरीर के नीचे के भाग को वह थोड़ा-बहुत खुद ही काबू में रख सकता है।

यदि यह नियमित रूप से सदा ही नाश्ते के बाद अपना मलत्याग करता है तो यह सारा काम बिना डॉट डपट या परशानी के जल्दी ही पूरा किया जा सकता है और अधिक देर तक बैठे रहने की नीयत नहीं आने ॥ यह प्रयत्न भी नहीं होगा। परन्तु यह तो बबल शौचादि शिक्षा की परती सदी है क्योंकि एक साल से कम उम्र का शिशु अभी भी यह नहीं जान पाता है कि यह क्या कर रहा है और निश्चय ही उस पर किसी तरह जिम्मेदारी नहीं डाली जा सकती है। यह तो बबल वहाँ बैठने तथा उस पर बैठने से जो आनन्द मिलता है उसे पाने का आदी हुआ है। आप यह कह सकती हैं कि यह इस दिशा में उठाकी शिक्षा की तैयारी है। परन्तु यदि शिशु इस दग का है जो बाद में पिन का और भी पाखाना फिरने आता है तो आप उसे दूसरी बार इस तरह बैठाने की कोशिश न करें क्योंकि दूसरी बार की हरकत कभी भी नियमित समय पर नहीं होता है।

यदि शिशु की पहली 'हरकत' ही निश्चित समय पर नहीं होती हो तो मरी राय में इस उम्र में यह सब प्रक्रिया थोपना अधिक बुद्धिमानी नहीं है। आपको उसे बार बार कदमचों पर बैठाना पढ़गा और इतनी देर लगगी कि

बच्चा खुद भी बेचैन और परेशान तो होगा ही, साथ ही आप भी इससे हैरान ही उठगी (एक साल के आसपास की उम्र वाले बच्चे जैसे भी स्वाभाविक तौर पर यो ही बेचैन रहते हैं)।

३७८ दूसरे साल की शुरुआत में ही बच्चे में ऐसी आदत डालने का तरीका — बहुत ही कम माता पिता दूसरे बच्चे के आरम्भ में ही बच्चे को शौचादि करना सिखाते हैं। बच्चा भी काफी बड़ा हो जाता है, वह अपने शरीर के कुछ अंगों को जानने भी लग जाता है। यदि उसे इसका समुचित अवसर दिया जाये तो उसे अपने टट्टी पेशाब की हरकत का भी पता चल जाता है। यदि उसे पाखाना नियमित समय पर होता हो तो उसे निश्चित समय पर ही पाँच या दस मिनट के लिए कदमचों या टायलेट की सीट पर बैठाया जा सकता है। जब उसे वहाँ मल-याग होने लगे तो वह इसमें गौरव की बात महसूस करने लगता है। माँ को चाहिये कि वह भी उसे इस मामले में उत्साहित ही करे। कुछ सप्ताह के बाद वह इस काम में और भी अधिक गौरव महसूस करने लगगा। इस तरह अब वह वास्तविक शिक्षा के बहुत निकट पहुँच गया है क्योंकि वह यह समझने लग गया है कि वह भी एक काम करने लग गया है, कम से कम यह समझने लग है कि पाखाना किस जगह करना चाहिये।

अधिकतर मामलों में दूसरे साल के आरम्भ में शुरु की जाने वाली यह शिक्षा पूरी तरह सफल रहती है, खास तौर से उन दिनों जबकि शिशु जिद्दी स्वभाव का न हो। अधिकतर इन दिनों यही समस्या सामने रहती है कि बच्चे में अपना काम खुद करने व मलमूत्र को अपना बनाये रखने की भावना पैदा हो जाती है जिसके कारण वह कई सप्ताह या कई महीनों तक आपको इस में सहयोग देने से आनाकानी कर सकता है। इस उम्र में बच्चे में जो गौरव व अपने अधिकारों के बारे में जैसी भावनाएँ पैदा हो रही हैं, उस ओर ध्यान देना जरूरी है, खास तौर से यदि बच्चा कुछ कुछ जिद्दी स्वभाव का है तो ऐसा करना और भी अधिक जरूरी है कि उसे चट्टुराई से मैनीपूर्ण व उत्साह-युक्त ढंग से शौचादि के बारे में सिखाये न कि उस पर जोर-जबरदस्ती या राब-गब से यह बात लादने की कोशिश करें। बच्चे द्वारा रुकावट पैदा करने पर क्या करना चाहिये इस पर परिच्छेद ३८१ में चर्चा की गयी है।

३७९ दूसरे साल के अंत तक घाट देखते रहने का तरीका और बच्चे के सक्रिय देने पर उसे उत्साहित करना — बहुत से

माता पिता शुरू से ही उसे कदमचों पर बैठाने की न तो आदत ही डालते हैं और खुद चलाकर भी आगे-पानी नहीं करके इस मामले में तब तक बाट देरते हैं जब तक कि बच्चा खुद ही इस ओर अधिक अभिरुचि प्रकट नहीं करे। यह अधिकांश में डेढ़ साल या दो साल के होने पर आता है। मुझे भी यह उम्र इस काम को सीखने के लिए अधिक स्वाभाविक लगती है।

कुछ बच्चे हरकत होने के पहले जो चेतना होती है उसके बारे में (यहाँ तक पेशावर करने के पहले भी) इतने जागरूक हो जाते हैं कि बिना समझाये सिखाये ही संकेत देने लग जाते हैं।

ऐसे बच्चे जो संकेत तो नहीं देते हैं परन्तु सुबह के नाश्ते के ठीक बाद ही मलत्याग करते हैं उन्हें लगभग डेढ़ साल के हो जाने पर कदमचों पर या टायलेट पर थोड़ी देर के लिए रोजाना जरूर बिठाना चाहिये। जब वह रोजाना हरकत करने लग जाये तो मा बच्चे की प्रसन्नता में हिस्सा बगते हुए उसे सिखाये कि दूसरी बार हरकत होने के पहले वह किस तरह उसे (अपनी मा को) संकेत दे जिससे वह उसे बिठा सके।

यदि डेढ़ साल के हो जाने के बाद भी कोई बच्चा नियमित न हो पाये और इधर उधर घर में पालाना फिरता रहे तो मा कपड़े उतार कर नंगे फर्श पर कमरे में उसे खुला छोड़ दे। जब उसे हरकत होगी तो वह खुद ही महसूस करेगा और इस तरह सन जाने पर उसमें अपने आप ही ऐसी हालत से नफरत होने लगेगी। तब मा को चाहिये कि वह उसे दूसरी बार हरकत होने के पहले कैसे संकेत दिया जाय यह उत्साह दिलाये।

मा की बच्चों को यह मुझाने की क्रिया कि कैसे उसे संकेत देने चाहिये आहिस्ता आहिस्ता व नमी के साथ होनी चाहिये (आप लड्ड लेकर ही उसके पीछे न पड़ जायें) और जब तक बच्चा इसे पकड़ न ले तबतक आप कई सप्ताह तक इसे दुहराती रहे। यह शायद पहले पहल अचानक गड़गड़ी कर देने के बाद मा को संकेत देगा। यह वास्तव में इस विश्वास में प्रगति का चिह्न है भले ही माता पिता इसे इस रूप में चाहें न भी लें। उसे इस तरह करने के कारण सराहा जाना चाहिये और यह भी उत्साह दिलाना चाहिये कि वह बाद में भी आपको दूसरी बार इसी तरह से संकेत दें जिससे क्या हो कि वह अपनी हरकत ठीक जगह पर कर सके और उन्हें इसे याद नहीं करना पड़े।

मा के लिए इस समस्या की सबसे बड़ी चुनौती यही है कि यह उत्साह दिलाती रहे, भैत्रीपूण व्यवहार के साथ साथ आनेवाले कल के बारे में उम्मीद बनाये

रहे। वह बच्चे को यह कहती रहे कि कैसे घर भर के लोग, मा-बाप, माइ बहिन, मित्र सभी कदमचों या टायलेट पर पाखाना फिरते हैं और कैसे वह दिनों दिन बढ़ा होता जा रहा है और साफसुथरा रहना कितना अच्छा है। मेरा यह मतलब कदापि नहीं है कि आप उसे रोजाना ही उपदेश देती रहें। कभी कभी उसे बस बचल याद दिलाते रहना चाहिये।

इस सारे काम में काफी धीरज रखने की जरूरत है। कभी कभी मा बच्चे में किसी तरह की प्रगति नहीं दिखायी देने पर लीश कर झुझा भी जायेगी। जब आप देखें कि इस मामले में किसी तरह की प्रगति नहीं हो पा रही है तो आप यह प्रयत्न थोड़े दिनों या एक सप्ताह के लिए छोड़ दें। आप यदि चिड़चिड़ापन नहीं लायें तो अच्छी बात है। उसे डाँटना, शर्मिन्दा करना या दंड देना ठीक नहीं है। यदि उत्साह दिलाने से भी काम नहीं बनता है तो कड़े तरीके अपनाने से तो आपको और भी पीछे हटना पड़ेगा।

३८० पाखाना फिरने का यर्तन या फर्श पर ऐसी जगह जहाँ बच्चा हरकत कर सके — यदि घर में टायलेट सीट काम में ली जाती हो तो वहाँ साथ में बच्चे की भी सीट लगा देन से बहुत से बच्चे धीरे धीरे अपने आप उसके आदी हो जाते हैं। यदि ऐसी व्यवस्था हो सके तो आप सीट के साथ ही ऐसे पायदान लगा दें जिस पर बच्चा हरकत करते समय आराम से अपने पैर रखे रहे जिससे उसे बैठने में भी किसी तरह की हिचकिचाहट नहीं हो। यदि बच्चा अपनी टायलेट सीट बिगाड़ लेता है या वहाँ तक पाखाना फिरते हुए जाता है या इससे घबराता है तो मा के लिए यह भी एक समझनारीपूण संकेत है कि वह कुछ समय तक और घाट देखे। अधिकांश बच्चे एक और दो साल की उम्र में पहलेपहल इस ओर अधिक आकर्षित होकर खुद ही चलाकर ऐसी 'हरकत' करना चाहते हैं। परन्तु इनमें से कुछ बच्चे जब यह देखते हैं कि थोड़ी देर बाद (फ़्लश के टायलेट में) कैसे तेजी से पानी गिरता है तो घबड़ा जाते हैं और तब उस सीट पर बैठने में भी उन्हें डर लगने लगता है। किसी किसी बच्चे को संभवतया यह भी डर घना रहता है कि कहीं वह भी इसमें गिर कर पानी की ही तरह गायब नहीं हो जाये। दूसरा अपने ही मल को देखकर परेशान हो उठता है, वह यह समझता है कि यह मानों उसके शरीर का ही अंग है जिसे नोच लिया गया है।

मेरी तो यही राय है कि दो या अट्ठाई साल के हो जाने पर जमीन से सटाकर जहाँ पहले बच्चे के टट्टी फिरने का बतनू रखा रहता हो वहाँ इसकी व्यवस्था



की जाये। बच्चा अपनी चीज को बहुत पसन्द करता है। जब वह अपनी छोटी सी सीट और बैठने की कुर्मी देखेगा तो आकर्षित होगा ही क्योंकि वह उसकी अपनी तो है ही, साथ ही वह उस पर आसानी से बैठ भी सकता है। उसके पैर जमीन पर टिपे रह सकते हैं और हमारी ऊँचाई भी इतनी नहीं होती है कि उसे गिरने का डर लगे रहे। दो साल की उम्र तक मैं यह चाहूँगा कि उसके बाहर चले जाने के बाद ही आप पाला खाली करके उस पर फ़ूश से पानी डालें।

बयस्क लोगों की सीट भी दो तरफ़ें जमा कर बीच में उसका पाला (टट्टी पेशाब फ़िराने का बतन) रखकर बच्चे के लिए काम में लायी जा सकती है।

मेरी राय तो यही है कि आप बच्चे को खेल खेल में कई गिनौं तक या ही एक छोटी सीट बैठने के लिए दें। आप उसे बता सकती हैं कि यह किस काम के लिए है परन्तु उसे ठीक ढँग से इसे काम में लेने के लिए मजबूर नहीं करें। उसका जब भी मन करे उस पर बैठने दें, उसे इधर उधर घसीट कर ले जाने दें यानी बच्चा उस चीज से भला भौति जानकार हो जाये। जब वह उसे अपनी समझ कर गव करने लगेगा, उसे चाहने लगेगा तो वह खुद ही उसमें पालाना करने की कोशिश करेगा यदि नहीं तो आप उसे आसानी से उसी में हरकत करना सिखा सकती हैं।

३८१ शौचादि क्रिया सीगने में विरोध करना —बच्चे में इस तरह की जो साधारण प्रतिक्रिया होती है उसकी परिच्छेद ३७० में चर्चा की गयी है। बच्चा कदमचों पर जब तक बैठा रहता है, पालाना नहीं फ़िरता है जैसा कि वह पहले कर लेता था और वहाँ से हटाते ही हरकत कर बैठता है।

यदि उसका विरोध कई गिनौं तक जना ही नहीं रहे यहाँ तक घटन लग कि बच्चा केवल कदमचों पर बिठाये जाने पर ही केवल अपनी हरकत नहीं राखे रह करन् सारे गिनौं यदि उसका बस चले तो 'हरकत' ही नहीं करे तो यह एक मनोवैज्ञानिक टग की कन्ज की शिक्षा है। शारीरिक दृष्टिकोण से कन्जित ही इसका स्वास्थ्य पर कुछ असर पड़ता होगा परन्तु यह इस बात का संकेत है कि बच्चे को ऐसी हालत में कैसा महसूस होता है। कई बार यदि बच्चे की माँ उसे पुनकारती हुए, मैत्रीपूर्ण रख रखते हुए जहाँ वह टट्टी फ़िरता है खड़ी रहे या बिठाये रखे और कदाचित् उसे कभी कभी अचानक उम्साह भी गिलाही रहे तो इस तरह की रूकवटें आसानी से दूर हो सकती हैं। दूसरे शब्दों में यह

कहा जा सकता है कि शिकायत होते ही उसे आप हँसी खुशी में टाल दें। यदि दस मिनट में यह तरीका अपना रग नहीं लाता है तो इसे अधिक लम्बा टॉचते रहने में कोई लाभ नहीं है, आप बच्चे को वहाँ से उठा लें। यदि इसके बाद वह अपने कपड़े सान लेता है या पश गद्दा कर लेता है तो मा नाराज हुए बिना नहीं रह सकती है। परन्तु मा यदि यह महसूस करे कि उस बच्चे में ऐसी भावनाएँ पैदा हो रही हैं जो बड़े लोगों या वयस्कों में होती हैं—अपने अधिकार बनाये रखना, खुद को बर्दिश में न रखना और अपने ही दग पर करना—तो वह इसे मजाक या विनोद में टाल सकती है। उसकी सर्वोत्तम तरीकीय यही होनी चाहिये कि वह बच्चे को उत्साह बँधाती रहे कि आनेवाले फल को वह भी बड़ा लडका हो जायेगा और उनकी तरह अपने बर्तन में या अपनी जगह पर ही 'हरकत' किया करेगा। इतने पर भी यदि उसका यह विरोध कई सप्ताह तक जारी रहे तो भी उसे आश्चर्य नहीं करना चाहिये। वास्तव में इसमें कोई सार नहीं है कि रोजाना एक ही बात दुहरापी जाये। अच्छा यह है कि थोड़े दिनों के लिए आप इस गोरतलब से अपना ध्यान ही हटा लें और बाद में जब कभी वह अपने आगके बड़े लोगों की तरह महसूस करने लग और सहयोग दे तब फिर से कोशिश कर दें।

चूँकि कभी कभी छोटे बच्चे मलत्याग इसलिए नहीं करते हैं कि वे मानते हैं कि अपने शरीर का मूल्यवान अंग मानते हैं, आप उन्हें समझा कर इसे छोड़ने के लिए सुझा सकती हैं। आप यह कह सकती हैं कि वह फल भी ऐसी चीज फिर बना लेगा और उसके बाद भी ऐसा करेगा और फिर भी ऐसी चीज बनाता रहेगा, इसलिए इसे छोड़ने में ऐसी कोई बात नहीं है।

यदि बच्चे का विरोध और भी उग्र है तो वह कदमचों पर या सीट पर बैठने में ही इन्कार कर देगा और यहाँ तक कि वह गुस्सिलघर में जाने की भी तैयार नहीं होगा। यदि उसका विरोध बहुत ही हल्का है तो उसकी मा उसका ध्यान बटा कर या हँसी की बातों में लगाकर आसानी से इसका हल निकाल सकती है। यदि उसका विरोध उग्र है तो यह बताता है कि वह वास्तव में अपना मलत्याग करने से बुरी तरह भयभीत हो उठा है, तब इस मामले में अधिक जोर देने में कोई सार नहीं है। कुछ समय के लिए आप इस मामले को टाल दें, आप हर सप्ताह एक दो बार उसे मैत्रीपूर्ण तरीके से यह समझाती रहें कि किसी न किसी दिन वह दूसरों की तरह खुद भी अपनी 'हरकत' दग से करने लगगा और तब फिर आप उस दिन की बात देखें जब वह इसके लिए खुद तैयार हो जाये।

यदि मा बाद में इस मसले की चर्चा ही नहीं करे या हताश हो जाये तो बच्चे के मन में यह गन घर कर सकती है कि मा उसे अनुचित अपवा खतरनाक काम करवाना चाहती है। परन्तु कभी कभी निश्वासपूर्वक उसे शांत लहजे से इसकी याद दिलाते रहने में यह लाभ है कि वह यह समझने लग जायेगा कि टग से मलत्याग करना बड़े होने के लिए जरूरी काम है और ऐसा करना गौरव की बात है।

कई मामलों में आप बच्चों को कुछ खालच देकर इसके लिए रात्री कर सकती हैं—जैसे नये कपड़े पहनाना, घूमने ले जाना आदि। कई बच्चे जब अपने दूमरे साथियों या छोटे बच्चों का कदमचों या टायलेट पर पाखाना फिरे हुए देखते हैं तो वे भी ऐसा ही करने के लिए उत्साहित हो उठते हैं।

**३२२ सख्त टट्टी होने से दर्द होने का भय** —कभी कभी किसी किसी बच्चे के अचानक ही या धीरे धीरे कुछ दिनों तक सख्त टट्टी होने के कारण मल निकलने में दर्द होने लग जाता है। सभी सख्त हरकतों में दर्द नहीं होता है परन्तु जिस बच्चे में मल गाठों की तरह खूबकर बंध जाता है उसमें कभी कभी मलत्याग करते समय दर्द हो जाता है। मल सख्त होने इकट्ठा एक ही बार में बाहर निकलता है जिसके कारण गुना को काफी चौड़ी होनी पड़ती है और मल कुछ सख्त होने से यह आसानी से बाहर नहीं आ पाता है। गुना में रक्त की बारीक शिराओं या कशिकाओं में इसने निकलते समय रगड़ के कारण चोट पहुँचने से कभी कभी रून भी आ जाता है। यदि इस तरह की चोट पहुँचती है तो दूसरी बार भी जब वह हरकत करेगा तो यह घाव खुला ही रह जायेगा और उसमें जलन होगी तथा कई सप्ताह तक यह आसानी से नहीं भरता है। आप आसानी से देख सकती हैं कि जिस बच्चे को एक बार ऐसी चोट पहुँचती है तो फिर बाद में उसे कम्पचो या टायलेट सीट पर बिठाते ही वह किनना कड़ा प्रभाव करके हाथ पैरें पटकता है। इस तरह यह दुष्चक्र चलता रहता है। पीड़ा होने के दर से बच्चा कई दिनों तक मल को रोकें रखता है और जितना ही अधिक वह इसे रोकें रखता है उतना ही अधिक मल सख्त होता जाता है।

यदि बच्चे की सख्त मल होता है तो आप शीघ्र उसे डाक्टर के यहाँ ले जाकर बताइये, विशेषरूप से इस दूसरे बच्चे में जबकि उन्हा अधिक भावनात्मक रहता है आपको यह फर्म उम्माना ही चाहिये। डाक्टर या तो इसका निपट दवाई देता या पुराक में कुछ फरफर सुझायेगा। यदि बच्चा पराट करता हो

तो फालसे का रस या फालसे उसे रोजाना गिये जायें—इससे भी कुछ मदद मिल सकती है। बिना छुने गेहूँ के आटे की चीज ही उसे दें—ऐसा आटा जिधम से चोमर नहीं निकाला गया हो, उसम जो रेशे रहते हैं उनसे मल साफ होना है। यदि आपने बच्चे ने दो दिन से मल नहीं त्यागा है और आप किसी डाक्टर के सम्पर्क में भी नहीं आ सकती हैं तो किसी भी दवा वाले के यहाँ से गुदा म रखने के लिए बत्ती या वैसलीन में मिली एसिडोफोलिस की ट्यूब खरीद कर क्रम में लायें (परिच्छेद २९४)।

इस तरह के पन्थम उठा कर आप बच्चे को आश्वस्त कर सकती हैं कि अब मलत्याग करने पर पहले की तरह पीड़ा नहीं होगी क्योंकि अब उसका मल मुलायम हो गया है, वैसा सख्त नहीं रहा है।

यदि बच्चा भयभीत ही बना रहे और मल त्यागने से हिचकिचाता रहे या ऐसा लग मानों उसके दद होता हो तो आप उसे डाक्टर को दिखायें। शायद सख्त मल त्यागने के कारण उसकी गुदा में कोई घाव है गया हो और वह अभी भी खुला है। कई बार डाक्टर बच्चे का मल निकालने के लिए दवा सूँघा कर बहोश करके उसके गुदा भाग को फैलाते हैं।

३८३ शौचादि की शिक्षा देते समय यदि रुकावट अधिक हो तो कौनसी चीजें टालनी चाहिये —यद्यपि मा इस बात को सदा सहन नहीं कर सकती है कि बच्चे को पापाना फिरना सिखाते समय वह सदा ही जिद्दी बना रहे और इसका विरोध करे, फिर भी यह उसके ही हित में है कि वह यह जान ले कि कौनसी चीजें इस समस्याको और भी अधिक गंभीर बना डालती हैं। यदि उसके मना करने पर भी जबरदस्ती उसे कदमचों या टायलेट सीट पर अधिक से अधिक देर तक बैठाये रखा तो वह और भी अधिक अड़ियल हो जायेगा। माता पिता का क्रोध करना यदि थोड़ी मात्रा में होने पर सफलता न मिले तो उग्र रूप धारण कर लेने पर उसके मन में अपराधी की सी प्रवृत्ति पैदा हो जाती है इससे वह भला नहीं बन जायेगा। सान लेने या गद्गी करने पर उसे बहुत ही शर्मिन्दा करने, उसमें गहरी नफरत की भावना पैदा करने की कोशिश करने से उसे शौचादि ठीक ढंग से करने की शिक्षा आग नहीं बढ़ सकेगी। परन्तु अतः म जब उससे द्वार मान ली जाती है तो वह एक अजीब व्यक्ति बन जाता है जो किसी भी तरह का नया कदम उठाने में मय ग्नायेगा और जब तक वह चाहेगा वैसी चीज नहीं होगी तो उसको चैन नहीं मिलेगा।

जिस बच्चे के साथ मलत्याग जैसी कोई समस्या नहीं हो उसे यदि डाक्टर कभी कभी एनीमा या बच्ची (सपोजीवरीज) दे ता इससे बच्चे को नुस्खान नहीं पहुँचता है। यदि बच्चा मलत्याग के मामले का लेकर सचप कर रहा हो और मा यदि क्रोध में भर कर उससे निपटने के लिए एनीमा या बच्ची का सहारा लेती है तो वह क्रोध और आतंक में भर कर इसके लिए लड़ता रहेगा जैसे वह सोच बैठेगा कि मा मानों उसके शरीर का एक अंग ही छुगने लगी है। बच्चे को मल त्याग की शिखा देते समय (यदि डाक्टर जरूरी समझे तो) उसे गुलाब की दवा मुँह से दी जाती है तो उसका बच्चे की भावना पर विपरीत असर नहीं पड़ता है।

### बच्चे को पेशाब करना सिखाना

३८३ पेशाब करने की शिक्षा लेने के लिए बच्चे की तैयारी — एक माने में पेशाब कर करना और कर रोक रखना इसकी शिक्षा टट्टी फिना सिखाने से ज्यादा मुश्किल तो है ही, साथ ही बच्चा एक लंबे अर्से के बाद फर्ी सीख पाता है। किसी भी उम्र का बच्चा क्यों न हो वह पाखाने की हाजत को रोक लेगा, परंतु पेशाब की शक्ा को रोकना बड़ा ही कठिन है। यद्यपि बहुत से बच्चे दो साल की उम्र में ही टट्टी की हाजत पर काबू करना सीख लेते हैं, परंतु बहुत से अट्ठाई साल या इससे भी बड़ी उम्र के बच्चे दिन को या रात को पेशाब से तख्खर हो जाया करते हैं। दूसरी ओर बच्चे दिन को पेशाब करने के मामले को कभी भी समस्या का रूप नहीं देते हैं। जब वे शारीरिक रूप से अपने पेशाब पर काबू करने में समर्थ हो जाते हैं तो बाद में ये खुशी खुशी इसे जारी रखते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि जब उन्हें पेशाब करने के लिए कहा जाय या वे टायलेट पर निम्न जायें तो पेशाब करने से मना नहीं करते हैं। ऐसा लगता है मानों वे पेशाब को अपने अधिकार की चीज नहीं मानते हैं जैसे वे 'मल' को माना करते हैं।

३८५ एक साल से डेढ़ साल की उम्र में मूत्राशय में अधिक मूत्र का समाना — बहुत से शिशुओं में पहले साल और दूसरे साल के आरंभ के कुछ महीनों में यह बार मूत्राशय भरने और खाली होने लगता है। तब इस बार मूत्राशय में मूत्र अधिक देर तक ठहरने लगता है। कभी कभी अचानक ही बच्चा माल की उम्र के बच्चे के बारे में मा यह देख कर आश्चर्य करती है कि यह दो घण्टे से भी अधिक हा जाने पर भी पेशाब में नदी भीगा

है, आम तौर पर सोते समय। यह किसी तरह की शिक्षा के कारण नहीं हुआ है। सीधे सादे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि उसका मूत्राशय दग से काम करने लगा है। किसी किसी शिशु द्वारा साल भर के हो जाने पर कभी कभी रात भर पेशाब नहीं करने पर यह बात स्पष्ट रूप से समझी जा सकती है। जबकि मा ने उसे शायद ही कभी टट्टी या पेशाब करवाने के लिए कम्पन्जो या सीन पर बैठाया हो। औसत तौर पर लड़कियों की अपेक्षा लड़कों को पेशाब करने संबंधी बातें सीगने में अधिक समय लगता है चाहे वह रात या दिन के लिए ही क्यों न हो। कुछ बच्चों के मूत्राशय दो साल के हो जाने पर भी ऐसे हाते हैं कि उन्हें बार बार पेशाब लगती है, हर आघ घण्टे-घण्टे में उन्हें मूतना पड़ता है।

यद्यपि बहुत से बच्चों के मूत्राशय उनके सवा या डेढ़ साल के होते ही दो घण्टे तक मूत्र राखे रखते हैं परन्तु इसका अर्थ यह नहीं हुआ कि बच्चे को इस बारे में समझ आ चुकी है। यदि मा चतुर हुई तो इसे ध्यान में रखते हुए वह उसे दिन में कई बार पेशाब करवाकर बिस्तारों व कपड़ों को भीगने से बचा सकती है। परन्तु इस उम्र के बच्चे में ऐसी समझ आना या इसके लिए इशारा करना बहुत कठिन है। उसे अभी तक इस बारे में पूरी जानकारी ही नहीं है।

**३८६ डेढ़ और दो साल की उम्र में मूत्राशय भरे रहने पर स्वयंसेवक देना** —दूसरे वर्ष के अन्तिम महीनों में बहुत से बच्चों का अपने मूत्राशय भरे रहने से बेचैनी या परेशानी महसूस होने लगती है वे अपनी माताओं का विशेष संकेत या किसी शब्द के द्वारा इसकी सूचना देते हैं। ऐसे बच्चों में संकेत देने की भावना आम तौर पर पायी जाती है जिनकी माताएँ उन्हें सग ही खुद खलाकर भीगने के पहले पेशाब कराती रही हैं। इस बात की आर बच्चे का भी ध्यान में द्रव हो गया है। वास्तव में सच्चाई यह है कि शुरू के थोड़े सप्ताह तक बच्चा अपने का पेशाब में भिगा लेने के बात ही मा का संकेत करता है। कुछ माताएँ इसे सारहीन समझती हैं और कई तो यहां तक सोच बैठती हैं कि बच्चा उन्हें सिखाने की नियत से यह करता है। इसमें इस तरह हताश होने जैसी कोई बात नहीं है। सीधी-सी बात यह है कि पहले पहल उसे मूत्राशय के पूरे भरे रहने का भान होने से अधिक भीग जाने का भान रहता है। उसने इरादे नेक हैं और वह अपनी सामग्य भर ठीक ही कर रहा है, यदि आप उसे उत्साह दिलानी रहीं तो वह दिन दूर नहीं जब

वह खुद ही धीरे धीरे आपको पेशाब से मींगने के पहले ही सूचना दे रिख करेगा।

परंतु बच्चा चाहे संकेत देने लग गया हो फिर भी यह नहीं कहा जा सकता कि वह पूरी तरह से यह बात सीख चुका है। कई बार वह खेल में या इस उधर इतना व्यस्त हो जाता है कि उसे यह भान ही नहीं होता है कि उसका मूत्राशय पूरा भर चुका है, अतएव कई बार अचानक ही वह अपने को तंगड़ा कर लेता है। यदि उसकी माँ उस समय सावधानी से काम ले तो बच्चे का पेशाब करवा कर उस स्थिति को टाल सकती है—उसे अभी भी अंतिम स्तर तक पहुँचना है—जहाँ वह समय से पहले ही यह ज्ञान ले और इतना नादान न रहे कि अपने को भिगो दे। वह खुद चलाकर पेशाब करने की जगह पर चला जाये और कपड़ों को सहाल कर दग से पेशाब कर ले। औसत बच्चों का अध्ययन करने पर पता चला है कि उनमें से बहुत से बच्चे अर्द्ध साल के हो जाने पर भी कभी कभी पेशाब में सन जाते हैं और बहुत से बच्चे तीन साल के नहीं हो जाते पूरी जिम्मेदारी नहीं उठा सकते हैं।

३८७ दूसरे वर्ष के आरम्भ में बच्चे को पेशाब करवाना—मूत्राशय पर काबू रखने की शिक्षा देने के बारे में दो सामान्य तरीके हैं। माताएँ इसे जितनी जल्दी लागू करना पसन्द करेंगी उतना ही अच्छा रहेगा। वे माताएँ जो पहले वर्ष के अंत में या दूसरे वर्ष के आरम्भ में बच्चे को नियमित शौचादि की शिक्षा आरम्भ कर चुकी है बच्चे को समय पर पेशाब कराना भी सिखायें। जब कभी वे देख कि बच्चे को पेशाब दिये दो घण्टे या अधिक समय हो गया है तो वे उसे खुद चला कर पेशाब करवा दें। यदि दो घण्टे के बाद भी आप बच्चे को मींगा हुआ न देख कर याद और रुकना चाहती हैं तो आपको इन तीन बातों के बारे में निश्चित हो जाना चाहिये।

(१) बच्चे का मूत्राशय इतना विकसित हो गया है कि उससे गड़बड़ी के बजाय सहयोग ही मिलेगा। आप ऐसे बच्चे को सिखाने की कोशिश ही नहीं करें जिसका मूत्राशय अभी विकसित नहीं हो पाया है।

(२) बच्चे का मूत्राशय दो घण्टे के बाद पूरा भर जायेगा। यह बताता है कि वह जल्दी ही पेशाब करने वाला है। आपको तब उसे पेशाब करवाने के लिए बहुत देर तक बिठाये नहीं रखना पड़ेगा।

(३) यदि आप उसे मूत्राशय पर काबू पाने की शिक्षा तब शुरू करना

चाहती हैं जबकि वह दो घण्टों तक अपने को नहीं भिगोये तो आपके लिए अचानक ही एकाएक ऐसा मौका नहीं आयेगा। शुरू में आपको राजाना ऐसा समय बहुत ही कम देने का मिलेगा, धीरे धीरे थोड़े दिनों के बाद आप उसे अधिक नियमित पायेंगी।

अब वह समय आ गया है जब आप उसे इसकी शिक्षा के लिए व्यवहारिक रूप से तैयार पाती हैं।

अधिकांश बच्चों में इसके संकेत शुरू में उनके सो कर जागने के बाद मिलने हैं जबकि उनकी बिस्तर सूया मिलता है। बहुत कम बच्चे दिन के दूसरे समय भी इस तरह सुखे मिलते हैं। बहुत ही कम बच्चे ऐसे हैं जिनके बारे में देखा गया है कि वे रात भर बिस्तर को सूया रखते हैं।

३८८ तब तक घाट देखें जब तक बच्चा संकेत न देने लग जाये — वे माता पिता जो शौचादि की शिक्षा बच्चे के विकास की गति के साथ धीरे धीरे आरम्भ करना चाहते हैं (जो मलत्याग के लिए बच्चे के संकेत देने या दूरों को नरुन से सीखने के सहज ज्ञान की उम्र डेढ़ पौने दो साल तक घाट देखते हैं) वे बच्चे द्वारा मूत्राशय पर काबू रखने के बारे में भी तब तक घाट दर्खते हैं जब तक कि बच्चा उन्हें पेशाब करने के संकेत नहीं देने लग जाये। यह बच्चा जो डेढ़ साल से लेकर दो साल के होने के बीच ही यह समझ चुका है कि मलत्याग के लिए मा को संकेत देना चाहिये वह इसके एक या दो माह बाद ही मूत्राशय भरे रहने या पेशाब करने के लिए भी मा को संकेत देने लगगा अतः मा उसे संकेत देना सिखाये और उसे प्रोत्साहन मिलता रहे कि वह इसके लिए भी मा को खबर देता रहे।

यदि कोई मा यह घाट देख रही है कि बच्चा खुद ही चलाकर अपनी इच्छा से यह सब बातें सीखे (जैसा कि परिवार के सभी लोग जिस दग से करते हैं उनकी नकल में अभिरुचि लेकर) तो वह दूसरे बप के अंत में अपने मलमूत्र त्याग में बहुत कुछ खुद पर निर्भर रहने लगगा। जैसा कि मैंने मलत्याग की बच्चा में कहा है कि कुछ दिनों तक यह आपके लिए भी परेशानी का कारण बन जायेगा क्योंकि नयी चीज के आकषण के मारे वह हर दस मिनट बाद पेशाब फिरने आया करेगा।

ऐसे माता पिता के लिए जो यह पसन्द करते हैं कि बच्चा खुद चला कर सीखे उनसे लिए एक बात यहाँ और कहना चाहता हूँ कि वे यदि अपनी ओर से चला कर बच्चे को कुछ सिखाती हैं या बताती हैं तो इसमें गलती करने



पर सिद्धान्त की अपहेलना जैसी कोई बात नहीं है और न इससे शिक्षा के इस तरीके पर ही किसी तरह की आँच ही आयेगी। बहुत से बच्चे छेड़ साल के बाद ही यदि माँ उन्हें मैत्री व सदानुभूतिपूर्वक समझाने लगे तो अच्छी तरह से सहयोग देने को तैयार रहते हैं। माँ को भी पहले यह देख लेना चाहिये कि क्या बच्चा सचमुच ही इसके लिए तैयार हो चुका है। दूसरे शब्दों में इसे यों कहा जा सकता है—यदि माँ बच्चे से यह बात छिपा कर रखती है कि वह उसे मलत्याग करने में कुशल देखना चाहती है और इसके लिए वह उसके आगे आने पर भी समझाने या दृष्टिक्षेप करने से मना जाती है तो बच्चा दुविधा में पड़ सकता है। ऐसा करना अनावश्यक है।

३८९. घर के बाहर पेशाब करने में हिचकिचाहट:—कभी कभी ऐसा भी होता है कि दो साल का बच्चा घर में जो उसकी पेशाब करने की जगह है उससे ऐसा हिल जाता है कि बाहर वहीं भी दूसरी जगह पेशाब नहीं कर सकता है। आपकी डॉट डपट या मारपीट भी उसे ऐसा करने के लिए मजबूर नहीं कर सकती है। स्वाभाविक है कि ऐसी हालत में वह अपने कपड़े तर कर लेगा जिसके लिए आपको उसे आड़े हाथों लेना पड़ेगा नहीं है। यदि उसका मूत्राशय पेशाब राखे रखने से इतना बुरी तरह फूल गया है कि वह पेशाब उतार ही नहीं सकता है और आप घर भी नहीं जा सकती हैं तो उसे आड़े कपड़े के लिए टप में गम पानी से नहलायें। संभवतया इससे कुछ अंतर होगा। आप जब कभी यात्रा करने निकलें तो इस समस्या का पूरी तरह से ध्यान में रखें और यदि जरूरी समझें तो उसकी टायलेट सीट भी साथ में रखें। बच्चे का शुरू से घर और घर के बाहर अलग अलग जगह पर पेशाब करने की आदत डालना सिखाना चाहिये।

३९०. डग से पेशाब करने की आदत डालना —कई बार माता पिता परेशान रहते हैं कि बच्चा पेशाब करने के लिए रुका नहीं होता है या पेशाब करने के बाद ठठता नहीं है। इस बात का लेकर मतगढ़ नहीं बनाना चाहिये। जब वह कुछ ही दिनों में दूसरे बच्चों को या अपने पिता को ऐसा करते देखेगा तो अपने आप सीख जायेगा (माता पिता की नियमनता पर परिच्छेद ५३२ देखिए)।

३९१. रात को कपड़े नहीं भिगोना —कितने ही अनुभवी और अनुभवी माता पिता भी यह मान लेते हैं कि यदि बच्चे को रात का उठा कर पेशाब करवा दिया जाये तो वे भीगने से बचे रह सकते हैं। वे इसे ही एक

मान कारण मान कर चलते हैं। वे पूछा करते हैं, “अब बच्चा दिन को कपड़े नहीं भिगोता है तो अब रात को इसे हम कब से पेशाब करने को उठाया करें।” यह एक गलत धारणा है और ऐसा लगता है कि रात को पेशाब में बिस्तर न भिगोने देना मानों एक बहुत बड़ा काम है। बच्चों को देर कर कहा जा सकता है कि कोई बच्चा स्वाभाविक रूप से (यदि इताश या उत्पाती प्रवृत्ति का नहीं हुआ तो) रात को पेशाब उस समय नहीं किया करेगा जब उसका मूत्राशय इस दिशा में ठीक ठीक विकसित हो जायेगा (परिच्छेद ६७९)। इस तथ्य से भी साफ पता चल जाता है कि सी में से एक बच्चा बारह माह की उम्र से ही रात को बिस्तर नहीं भिगोता है जब कि मा ने उसे किसी भी तरह की शिक्षा नहीं दी और जब कि बच्चा दिन के समय पेशाब से कपड़े भिगो देता है और बहुत ही कम बच्चे ऐसे होते हैं जो दो साल के लगभग या तीसरे साल की शुरुआत में दिन को अपने मूत्राशय पर पूरा काबू पाये बिना ही रात का सुखे रह सकते हैं। दिन के बजाय रात को या सोते समय मूत्राशय मूत्र को कैसे अधिक समय तक रक पाता है इसका कारण यह है कि जब आदमी सो रहा हो या शान्त हो तो गुर्दे कम मूत्र बनाते हैं।

बहुत से बच्चे दो या तीन साल की उम्र में रात को भीगते नहीं हैं। बहुत ही कम बच्चे एक साल की उम्र के बीच रात को नहीं भीगते हैं। लड़कियों की अपेक्षा लड़कों को सूखा रहने में अधिक दिन लग जाते हैं। आराम से शान्त रहने वाला बच्चा जल्दी ही रात को भी सुखा रहना सीख जाता है, जबकि अधिक उत्तेजक बच्चे को ऐसा करने में बहुत समय लग जाता है। कई बार एक ही परिवार के बच्चों में धीरे धीरे मूत्राशय पर रोक पाना पारिवारिक पद्धति का रूप ले लेता है।

मेरी राय तो यह है कि माता पिता द्वारा बच्चे को रात को पेशाब से नहीं भिगोने के बारे में कुछ सिखाने की जरूरत नहीं है। एक तो स्वाभाविक रूप से मूत्राशय का विकसित होना, दूसरा दिन के समय उसकी यह भावना कि पेशाब करने की जगह अलग होती है इस मामले में अधिक सहायता पहुँचाते हैं। यदि बच्चा कुछ रातों को बिस्तर नहीं भिगोये और पेशाब न करे तो माता पिता को उसे इसके लिए सचमुच ही प्रोत्साहित करना चाहिये।

कुछ माता पिता इस दिशा में सक्रिय भूमिका अदा करना चाहते हैं। वे रात के दस बजे जैसे ही वह सोने की तैयारी में है उसे उठा लेते हैं, परन्तु यह तभी करते हैं जबकि वह दिन में अपने मूत्राशय पर नियंत्रण रखना सीख

पाया हो। इस तरह से भी रात को मूत्राशय को हल्का करके उसे भीगने से बचाया जा सकता है क्योंकि रात के दस बजे मूत्राशय खाली हो जाने पर मुद्द तड़पे ही वह इतना नहीं भर जाता है कि अपने आप सोते सोते या विस्तर में ही बहने लग जाय। कई बच्चे रात को आसानी से जागकर इस क्राम को पूरा कर लेते हैं। दूसरे कई बच्चे एक बार जाग जाने के बाद या तो जागते रहेंगे या मचलेंगे अथवा और कुछ परेशानी करते रहेंगे। यदि माता पिता व बच्चे को परेशानी हो तो मेरी राय है कि यह तरीका छोड़ देना चाहिये।

## शिशु का पहला वर्ष

### उसे किसलिण गुदगुदी होती है

३१२ उसे अपनी खुराक कैसी लगती है? एक साल की उम्र शिशु के लिए उच्छेजनात्मक उम्र है। आपके शिशु में कई माने में परिवर्तन हो रहे हैं—उसकी खुराक को लेकर, वह कैसे आसपास रहने लगता है, अपने बारे में और दूसरों के बारे में क्या महसूस करता है, आदि। अब वह छोटा-सा और असहाय था तो आप उसे जहाँ रख देती थीं वहाँ वह रह जाता था, उसे जो खुराक अच्छी समझ कर खिलाना चाहती थीं वही खा लेता था, जो खिलौने आप उसे देती थीं उसीसे खेला करता था। अधिकांश समय वह आपको अपना अधिकारी मानता था और आप खुश हो कर उससे बैसा करवाती यही करता रहता था। अब वह एक साल का हो गया है तो उसमें अब वैसी बात उतनी नहीं रही है। ऐसा लगता है कि वह यह अनुभव करने लगा है कि उसे अपने जीवन भर एक छाटी सी गुदिया ही नहीं बने रहना है, कि वह भी एक मानव प्राणी है जिसकी अपनी भावनाएँ और अपनी विचारधारा भी है।

अब आप उसे ऐसी बात मुझाती हैं जो उसे अच्छी नहीं लगती है तो वह यह महसूस करता है कि उसे अपनी इच्छा भी यहाँ लागू करनी चाहिये, अपनी बात भी मनानी चाहिये। उसकी प्रकृति उसे ऐसा करने को कहती

है। वह शब्दों या हरकतों से आनाकानी करता है यहाँ तक कि उन चीजों के बारे में जिन्हें वह करना भी चाहता है। मनोवैज्ञानिक इसे 'नकारात्मक प्रवृत्ति' कहते हैं। मा कहती है कि वह इस समय 'नहीं' के खतरनाक स्टेज से गुजर रहा है। परन्तु आप एक क्षण के लिए जरा सोचिये तो सही कि यदि वह कभी भी 'नहीं' कहने के वातावरण में से नहीं गुजरे तो उसकी भावी हालत कैसी होगी। वह आदमी न होकर मशीन का पुतला रह जायेगा। तब आप चौबीसों घण्टे उस पर हुकूमत व रोचदायक रखने का लोभ संवरण नहीं कर पायेंगी, उसके सीपने और विकास करने की गति रुक जायेगी। जब बढ़ा होकर ऐसी ही हालत में वह दुनिया में प्रवेश करेगा, स्कूल जायेगा और बाद में काम भी करेगा तो सभी लोग उस पर हावी हो जायेंगे और उसकी इस आदत का लाभ उठावेंगे। वह किसी भी काम का नहीं रहेगा।

**३९३ जिज्ञासु मनोवृत्ति** —वह दुनिया की हर चीज को लोटपोट कर देखना चाहता है। हर कोने में, कबूट में, इधर-उधर सभी जगह अपनी अंगुलियाँ और हाथ डालता रहता है। जो भी उसके हाथ लगती है उसे वह हिलाता है, इधर-उधर टकराता है, अल्मारी में से एक एक किताब फैला देना चाहता है, जो भी चीज उसकी पहुँच में होती है उस पर चढ़ जाता है, छोटी चीजों को बड़ी चीजों में ढ़ँसना चाहता है और बड़ी चीजों को छोटी में ढ़ँसने की कोशिश करता है। इससे परेशान मा कहने लगती है कि वह सभी चीजों में अपना हाथ डालता है, कोई क्या करे इसका ? उसकी ध्वनि से ऐसा झलकता है मानों उसके लिए ये सब बातें सरदर्द हो गयी हैं। वह समझ तथा यह नहीं जानती है कि यह समय उसके लिए कितना महत्वपूर्ण समय है। एक शिशु की अपनी दुनिया में जितनी भी चीज हैं वह उनकी शङ्ख सुरत, ऊँचाई-नीचाई और हलचल को ज़ाँच लेना चाहता है। इसके बाद अपनी योग्यता की ज़ाँचकर लेने पर ही वह आगे बढ़ेगा। ठीक उसी तरह उसे हाईस्कूल में पहुँचने के पहले कई कक्षाएँ पार करनी पड़ेगी। 'वह सभी चीजों में हर जगह हाथ डालता है'—यह बात बताता है कि शिशु का मस्तिष्क और उसकी भावनाएँ विकासोन्मुख हैं।

अचानक ही कभी आपका ध्यान इस ओर गया होगा कि वह जब जगा हुआ रहता है तो शांत निश्चल नहीं रहता है। यह बेचैनी नहीं है—उत्सुकता, है। उसकी रचना ही इसी तरह की हुई है कि वह दिन भर उधेड़धुन में लगा रहे और इस तरह संसार के कमक्षेत्र की शिक्षाएँ ग्रहण करे।

## दुर्घटनाओं और खतरों को टालना

३९४ एक साल की उम्र खतरनाक उम्र है — माता पिता सभी दुर्घटनाओं को नहीं टाल सकते हैं। यदि वे बहुत अधिक सतर्क रहेंगे या खतरों को टालने की जी-जान से कोशिश करेंगे, चौबीसों घण्टे ध्यान रहेंगे तो इससे बच्चा केवल मा त्राप से ही चिपटा रहेगा और डरपोक हो जायेगा।

दूसरी ओर यदि आप यह समझ लें कि सामान्य खतरें कहाँ हैं और किन चीजों में हैं, तो भयंकर दुर्घटनाएँ आपसानी से टाली जा सकती हैं। इन दुर्घटनाओं का टालना ही समझदारी का लक्षण है। यहाँ एक सूची दी जा रही है।

बच्चे को ऊँची कुर्सियों पर बैठाने के बजाय छोटे मेज कुर्सी रखें। यदि आप ऊँची कुर्सी काम में लेती हैं तो उसकी बैठक चौड़ी होनी चाहिये जिससे वह इधर-उधर झुक न सके। ऊँचे चढ़ने वाले बच्चे के लिए इसमें सहायक लगी हो, मेज से टेन हटा सके इसके लिए आगे की ओर बेल्ट लगी हो। शिशु की गाड़ी में भी पकड़ने की छड़ लगी रहें जिससे कि यदि वह पकड़ कर खड़ा होने लगा हो तो बाहर नहीं गिरे। सीढ़ियों के ऊपर पे सिरे और कभी कभी नीचे के सिरो पर भी जगला या किन्नाड़ बने हों, यह व्यवस्था तब तक बनी रहे जब तक कि बच्चा मजबूती से अपने पैर टिका कर ऊपर नीचे आपसानी से चढ़ना नहीं सीख जाये। ऊपर की खिड़कियों में जाली या दंडे लग हो या वे केवल ऊपरी सिरे से खुलने वाली हों।

जिस समय आप खाना बना रही हैं या परोस रही हैं तो उस समय बच्चे को रसोइ घर के आसपास रेंगने या खेलने नहीं देना चाहिये। उस समय यही डर बना रहता है कि बच्चा मा के पास रहते खाने को गिरा न दे या किसी गम बीज में छुनक्का मार कर कहीं फैला नहीं दे, या बच्चा स्नोब से बतन की ढली पकड़ कर या यों ही हाथ मार कर खोलती हुई चीज अपने पर या इधर उधर कहीं गिरा न ले। यही समय सबसे अच्छा है जबकि उसे चौड़े पलन में टेरो खिलौने रख कर बिठा दें या उसके लिए छोट्टी कुर्सी पर गिलौने रख कर उसे बिठा दें। उसकी कुर्सी या खेलने का पालना स्नोब से बहुत दूर होना चाहिये। एक शिशु यदि कोशिश करे तो हागटे में बहुत दूर तक चला जा सकता है। जिस समय आप स्नोब पर कोई चीज गरम करती हैं तो यह ध्यान रखें कि उसके हैंडल बच्चे की आर नहीं रहे। जब आप भोजन परोस

तो (मेज पर) गर्म रसेदार सन्जी या चाय अथवा काफी का गरम वर्तन धींच में रखें। तेल के दियो या लैम्पों के बारे में भी आप ऐसी ही सावधानी घरतें। मेज के विनारे मेजपोश के किनारे लटकते हुए नहीं रख, उन्हें अंदर समेटा रखें क्योंकि बन्चा इन्हें आसानी से खींच सकता है।

एक शिशु या छोटा बन्चा जो अभी भी अपने मुँह में चीजें रख लेता हो उससे छोटी छड़ी चीजें जैसे बटन, फलियाँ, मर्गर, या खेलने के दाने, सुपारी या मक्का के दाने या ऐसी ही सख्त गोल चीजें दूर रखिये क्योंकि ये आसानी से उसकी साँसनली में फँस सकती हैं और उसका गला रुक सकता है। पन्सिल या तीखी चीजें जिन्हें बन्चा खेलते या दौड़ते समय अपने मुँह में डालता हो तो उसके पास न डालें और वह उठा न ले इस बात का भी ध्यान रखें।

व्यावहारिक तौर पर बन्चे को नहलाने के पहले (आप यदि फासेट के गम पानी से टब में नहलाती हो तो) सदा पानी का तापमान ले लिया करें क्योंकि कई बार इतना गम पानी अचानक आ जाता है कि बन्चे के जलने का डर रहता है। स्नानघर में न तो आप ही और न बन्चे को ही बिजली वाली चीजें छूने दें। फर्श पर गर्म पानी की बाल्टी नहीं रख छोड़ें।

बिजली की डोरी सदा अच्छी हालत में रहनी चाहिये। शिशु की ऐसी टेब डालिये कि वह बिजली की डोरी को पकड़कर न तो खींचे ही और न उसे मुँह में रख कर चबाये (परिच्छेद ४०४)। दीवार में लगे बिजली के खाली सोकेटों को आप टेप से बंद रखें या उनके सामने काठ कवाड़ रख दें जिससे बन्चा उनमें पिन या दूसरी लोहे या धातु की पतली छड़ नहीं डाल सके। यदि बिजली के लैंप के साकेट नीचे हो और बन्चे की पहुँच में हो तो आप ताली साकेटों में ग्लस ही लगा दें चाहे वह उतरा हुआ ही क्यों न हो।

दिशासलाहकों को किसी दि वे में इतनी ऊँचाई पर रखें कि छोटा बन्चा तो क्या तीन या चार साल का बन्चा भी उतारने का निश्चय करे तो भी उसका हाथ वहाँ नहीं पहुँच सके।

कुए, बड़े पानी भरे वर्तन, बड़े भगोनों को जिनमें पानी हो दूर रखना चाहिये या अच्छी तरह सुरक्षित रखना चाहिये।

टूटे शीशे, खुले कटे डिब्बों का आप ऐसी जगह किसी बतन या सड़कची में रखें जिसका ढक्कन खोलना मुश्किल हो। बेकार हजामत की प्रतियों को डालने के लिए ऐसी डिब्बी काम में लें जिसके सिरे पर लबा

छेद हो या जिस पर कस कर टक्कन लग सकता हो। ऐसी उम्र में जब शिशु किसी कुत्ते को चौंका सकता हो या चोट पहुँचा सकता हो तो उसे अजनबी कुत्तों के पास न जाने दें।

३९५ जहरीली चीजों को दूर रखने का समय आ गया — जहरीली चीजों के कारण जो दुर्घटनाएँ घटती हैं उनमें से अधिकांश पाँच व दो साल की उम्र में होती हैं। बच्चा इस खोज करने व हर चीज को छलने की उम्र में अब उसका मन करेगा कोई भी चीज खा सकता है, चाहे उसका स्वाद कैसा ही क्यों न हो। वे खास तौर से दवा की टिकियाँ, गोलिएँ, स्वाद में अच्छी लगनेवाली दवाइयाँ, सिगरेट, टियासलाइयाँ अधिक पसंद करते हैं। आप ऐसी सूची को पढ़कर आश्चर्यचकित रह जायेंगी कि कैसे ये जाना काम में आने वाली चीजें भी कभी कभी बच्चों के लिए खतरनाक जहरीली साबित हो जाती हैं।

एस्प्रीन और दूसरी दवाइयाँ।

कीड़ों व चूहों को मारने का जहर।

मिट्टी का तेल, पेट्रोल, मोटर का तेल और साफ करने के लोशन।

रंग में मिला शीशा जिसे बच्चे ने थोड़ा बहुत चबा लिया हो।

(बहुत से घरों के अंदर बिये गय रंगों में या खिलौनों के रंगों में शीशा नहीं मिला होता है। परन्तु नाइरी खिड़कियों, दरवाजों, बरामदों के खम्भों आदि के रंग में शीशा मिला होता है। इसी रंग से कमरे के अंदर रंग करने या रंग उतारे गिलौने या फर्नीचर को फिर से इस रंग से रंगना खतरनाक होता है।)

फर्नीचर रंगने का रंग या आटे पालिश—स्टोव साफ करने का मसाला।

सफाई के काम के लिए तेज क्षार, घोल, सोडा, ग्लार आदि।

अब यह समय आ गया है जब आप सतर्क आँखों से सारे घर का टटोल कर देखिए, ठीक उसी तरह से जैसे आपका बच्चा देखा करता है कि कहीं किसी भी कोने में चीज क्यों न पड़ी हो उसकी पहुँच होवे ही यह या लेता है। निश्चित रूप से सभी दवाइयाँ उसकी पहुँच से दूर रखा दीजिए। घर साफ करने की चीजें, फिनाइल, एसिड, घोल पाउडर, जूतों की पालिश, स्याही,

सिगरेट, तमारू, फिल्ट, साबुन आदि बहुत ही सुरक्षित बगह पर रख दें जहाँ उसका हाथ नहीं पहुँच सके। खतरनाक चीजों को अलग अलग दराजों या खानों में रखिये। ये कम हानिकार दवाइयाँ तथा खाने की चीजों से पूरी तरह अलग रहें जिससे कभी जल्दबाजी में आप किसी चीज की एवज में दूसरी को नहीं उठा लें। बच्चे को कभी भी दवा के पैकेट या ऐसी बोतल से नहीं खेलने दें जिसमें जहीरीली चीज या दवा हो, चाहे उसका टक्कन कितना ही फस कर क्यों न लगा हुआ हो। सभी दवाइयों पर बड़े बड़े लेबल लगा लें जिससे आप किसी का भूल में गलत उपयोग न कर बैठें। घर में चूहे मारने या दूसरे कीड़े मारने के लिए छिड़कने का पाउडर काम में लेना बन्द कर दें। इनसे पीछा छुड़ा लें। ऐसी बोतलें या कनस्तर अथवा डिब्बे जिनमें जहीरीली दवा या खतरनाक घोल रहे हों उनको घर में इधर उधर न फक कर सावधानी से हटा दीजिये।

३९६ चौंकाने वाली आवाज या ऐसे ही दृश्यों से उसे बचायें — एक साल का शिशु कई सप्ताहों तक लगातार एक ही चीज की ओर आकर्षित बना रह सकता है जैसे टेलीफोन या आकाश में उड़ते विमान या बिजली की रोशनी आदि। उसे ऐसी चीजों से—जो खतरनाक या भिगड़ जाने वाली नहीं हो—छूकर जानकार हो जाने दीजिये। फिर भी कई मामलों में बच्चा कुछ चीजों से चौंकता सा रहता है। अतएव यह माँ बाप के हित में है कि वे उसे ऐसी चीज से न खिलायें और यदि खतरनाक चीज हो तो खतरे के पास भी न फटकने दें। उससे चौकनेपन को बढ़ाते रहने के बजाय कोढ़ और चीज देकर ध्यान बटाना बहुत अच्छा है।

इस उम्र में शिशु ऐसी चीजों से, जो अचानक जोरों की आवाज करती हैं, डरता है जैसे पटाखों की आवाज, छाता खोलने की आवाज, भोंपू, घण्टे का शब्द, भौकते और बून्ते हुए कुत्ते, रेल, यहाँ तक कि तड़ित की आवाज।

एक साल के शिशु के नजदीक ऐसी चीजें न रखें जब तक कि वह इनसे परिचित न हो जाये। यदि घर में किसी औजार या मशीन की आवाज से वह चौंकता हो तो थोड़े दिन उसे काम में न लें या जब वह बाहर हो तो काम में लें। बाद में पहली बार जब काम में लें तो उसे थोड़ी दूर रखने की कोशिश करें।

३९७ नहाने का डर — एक और दो साल की उम्र में बच्चा कई बार नहाने से भय खाता है। यह डर पानी के अंदर गोता खा जाने या आँखों में साबुन घले जाने या नाली में तेजी से आवाज के साथ पानी निकलने के कारण होता है। आँखों में साबुन न जाने देने के लिए कपड़े पर साबुन लगाकर



उससे मुँह साफ करें, फिर साफ मिगोये कपड़े से—जिससे पानी चूता न हो— कई बार करके अच्छी तरह से पोंछ लें। बच्चा के लिए विशेष शेम्पू और साबुन होते हैं जिनसे आँखों में चिरमरी नहीं लगती है। यदि उसे नहाने के टब में उतरने से डर लगता हो तो आप उसे मजबूर नहीं करें, इसके लिए चौड़ा परात काम में लें। अगर वह इससे भी डरता हो तो आप कई माह तक उस कपड़ा अगोछकर नहलाती रहे जब तक कि उसका साहस फिर से नहीं लौट आये। बाद में भी आप टब में एक इंच पानी से आरम करें और जब उसे बाहर निकालें तो पानी हटा दें।

यदि आपका शिशु पहले वर्ष के अंत तक उसके चेहरे या हाथों को (राने के बाद) सन जाने पर साफ करते समय मचलना शुरू करता हो तो आप एक भगोने में पानी उसके सामने रगड़कर उसे अपने हाथों छपछप करने दीजिये और इतने में उसके मुँह और चेहरे को अपने गीले हाथ से साफ कर लीजिये।

अजनबी चीजों व लोगों से बच्चा किस तरह डरा करता है यह परिच्छेद ३४८ और ४०० में तथा टायलेट में तेजी के साथ पानी गिरने से कैसे भय पाता है यह परिच्छेद ३८० में बताया गया है।

## • आजादी और बाहर निकलने की मनोवृत्ति

३९८ एक ही समय आजादी और अधिक निर्भर रहने की प्रवृत्ति—सुनने में यह बात अजीब लगती है। एक साल के शिशु की मा यह शिकायत करती रहती है, “जब भी मैं कमरे के बाहर निकलती हूँ तो वह रोने लग जाता है।” इसका मतलब यह नहीं है कि उसकी आदत बिगड़ रही है परन्तु इसका अर्थ यह हुआ कि वह बड़ा हो रहा है और वह भी अनुभव कर रहा है कि वह मा पर कितना निर्भर करता है। मले ही इससे अशुविधा होती हो फिर भी यह शुभ संकेत है।

परन्तु इसी उम्र में एक ओर जबकि वह मा पर अधिक निर्भर रहने लगा है तो दूसरी ओर अपनी मनचाही भी करने लगा है, वह नयी-नयी वस्तुएँ टूटने लगा है और अजीब लोगों व अजीब चीजों से भी जान पहचान करने लगा है।

जब मा बतन घो रही हो उस समय आप रंगते हुए शिशु को देखें। कुछ समय तक यह संतोष के साथ कड़ारी और चम्पचों से खेलाता रहता है।

फिर मानों वह जरा-सा ऊब उठता है और भोजनघर का निरीक्षण करने का फैसला करता है। हजरत वहाँ कुर्सी मेजों के नीचे रेंगते हुए पहुँच जाते हैं, इधर उधर से मिट्टी या कोई चीज़ चुटकी से उठा कर मुँह में रग रग कर स्वाद चखते हैं। सायधानी के साथ अपने पैरों खड़े होकर मेज की दराज का हेडल पकड़ने की कोशिश करते हैं। थोड़ी देर बाद मानों वे फिर किसी के पास जाने को लालायित हो उठते हैं क्योंकि वे फिर से रसोईघर में रेंग आते हैं। आप देखेंगी कि कैसे कभी कभी वह आजाद रह कर अपनी मनमानी करना चाहता है तो दूसरी ओर कैसे वह मा की सुरक्षा के लिए उसके पास भाग कर पहुँचता है। हर बार उसे दोनों में ही संतोष मिलता है। जैसे जैसे महीने गुजरते हैं, वह अपने इन प्रयोगों और इधर उधर चकर कान्ने में अधिक साहसी होता जाता है। अभी भी उसे अपनी मा की जरूरत रहती है, परन्तु उतनी बार नहीं जितनी पहले थी। वह खुद अपनी आजादी की बुनियाद (आत्मनिर्भरता) ढाल रहा है परन्तु उसमें ऐसा करने का जो साहस पैदा हुआ है उसका एक कारण यह भी है कि वह अपने को सुरक्षित समझता है, वह जानता है कि अब उसे सुरक्षा की जरूरत पड़ेगी उसे निश्चय ही मिलेगी।

मैं इस बात पर इसलिए जोर दे रहा हूँ कि आत्मनिर्भरता आजादी और सुरक्षा की भावना पैदा होने पर ही आती है। साथ ही इसलिए भी जोर दे रहा हूँ कि कुछ लोग इसका उलटा अर्थ लेते हैं। वे लोग बच्चे में आत्म निर्भरता पैदा करने के लिए उसे एक कमरे में अकेले ही लंबे समय तक रखकर इस बात की शिक्षा देने चाहते हैं, बेचारा बच्चा ऐसे में चाहे किसी के साथ रहने के लिए घंटों चीखता व तरसता ही क्यों न रहे। मेरी राय है कि यदि आप इस मामले को बच्चे पर इतनी बुरी तरह से लादेंगी तो उसका नतीजा अच्छा नहीं निकलेगा।

अतएव एक शिशु जो साल भर के लगभग पहुँच चुका है वह मानों एक चौपट्टे पर पड़ा है, यदि उसे अक्सर दिया जाये तो वह अधिक से अधिक आत्मनिर्भर बन सकता है, बाहरी लोगों के सम्पर्क में ज्यादा आना पसन्द कर सकता है (बड़े लोगों और अपने उम्र के बच्चों के साथ)। वह इससे अपने पर भरोसा कर सकेगा, साथ ही वह अधिक से अधिक घर से बाहर के लोगों में मिलता जुलता रहेगा। यदि उसे अधिकांश समय तक कमरे में ही या घर में ही रखा जाये, दूसरों से दूर रखा जाये, केवल मा ही उस पर चौबीसों घण्टे छापी रहे, तो वह उसके साड़ी के छोर से ही बचा रहेगा (परिच्छेद ४९७)

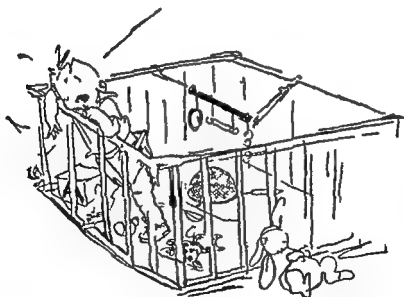
देखिये), बाहरी लोगों से अधिक शैपता रहेगा अपने ही में खोया रहेगा।  
आत्मनिर्मरता व आजादी की भावना को ऐसे प्रोत्साहित किया जाय !

जब वह चल सकता हो तो उसे अपनी गाड़ी के बाहर ही रखें। यदि शिशु ने चलना सीख लिया है तो अब वह समय आ गया है जब उसे गोदी या शिशु-गाड़ी के बाहर रखा जाय, जब भी उसे बाहर घूमने ले जाया जाय बाहर ही रखा जाय। इस बात की परवाह न करें कि उसके कपड़े गंदे हो जाते हैं, इन दिनों ऐसा होना ही चाहिये। ऐसी जगह घूमने जायें या उसे ऐसी जगह ले जायें जहाँ आपको हर मिनट उसकी चौकसी न करनी पड़े व उसे खुला भी छोड़ा जा सके। ऐसी जगह में उसके साथ दूसरे बच्चे भी होना चाहिये जिनसे वह मिलजुल कर खेल सके। यदि वह सिगरेट के टुपड़े उठाने लगे तो आप दौड़कर छीन लें और उसे दूसरी चीज में लगायें जिससे वह आनन्द पा सके। आप उसे मुट्ठी भर रेत या मिट्टी भी मुँह में नहीं डालने दें, नहीं तो उसकी आँता में गड़बड़ी हो जायेगी या पेट में मिट्टी खाने से बीड़े (वोर्म) हो जायेंगे। यदि वह हरेक चीज उठा कर मुँह में डालने का आदी हो तो आप उसे निखुट या फोड़ सरत साफ चीज दीजिये जिसे वह खाना पसन्द करता हो, और इस तरह उसका मुँह चलते रहना चाहिये जिससे वह कोई और चीज इधर उधर से उठा कर मुँह में न रख पाये। स्वयं शरीर के शिशु को गाड़ी के सहारे चलाते रहने या उसमें बिठाये रखने से वह और तकलीफों से हो बच जायेगा परन्तु इससे उसका ढाँचा ठीक नहीं उठ सकेगा और उससे शारीरिक विकास में भी रुकावट पहुँचेगी। कई माता पिता इन दिनों उसे गड़ोलिये या ऐसी ही गाड़ी में ले जाना पसन्द करते हैं। उनका कहना है कि घूमने या बाजार में सामान गरीदते समय वह अधिक व्यावहारिक रहता है। परन्तु ऐसी चीज आप उसे बहुत देर तक एक ही जगह पड़े रहने लिए काम में न लें। इससे उसका मन उफता सकता है।

३९० जब वह जिद्द करे तो पालने से बाहर निकालना चाहिये — कोई कोई बच्चा कम से कम थोड़े समय के लिए ही बर्बा नहीं हो उठ जान तक पालने में रहना पसन्द करता है। दूसरे बच्चे ऐसे होते हैं जो नौ माह के होते ही इन्ने जेलगाना समझने लगते हैं। बहुत से बच्चे खया खाल तक—जब तक वे अच्छी तरह चलना नहीं सीख लेते—इसमें रहना व खेलना चाहते हैं। यदि आपसे शिशु का पालन में रहना अच्छा नहीं लग तो आप उसे बाहर निकाल लें। मेरा मतलब यह नहीं है कि कभी कदाच शिशु मजल उठ वा

आप पालना ही उठा कर रख दें। शायद आप उसे कोई नयी चीज खेलने को दें तो वह बहल उठेगा। पालने से इस तरह की उकताहट एकाएक न होकर धीरे धीरे होती है। पहले पहल वह एक लंबे समय के बाद उससे उकताता है। धीरे धीरे वह जल्दी ही उकताने लग जाता है। कुछ महीनों के बाद वह शायद पालने में लेटाये जाना ही पसन्द नहीं करेगा। ऐसे मामला में ज्यों ही आपको विश्वास हो चले कि वह वहाँ काफी देर तक रह चुका है तो उसे वहाँ से हटा दें।

४०० उसमें बाहरी लोगों से मिलने-जुलने की आदत डालें — इस उम्र में शिशु की प्रवृत्ति बाहरी लोगों के पास जाते ही मुँह बिगाड़ने या डरने की होती है। यह तब तक नहीं मिटती जब तक वह उन्हें एक या दो बार और नहीं देख ले। इसके बाद वह उनके पास जाने लगता है और धीरे धीरे अपना सिफा गँठ लेता है। वह उनके नजदीक खड़ा रह कर देखेगा या बिना बोले अजनबी के हाथ में कोई चीज पकड़ा देगा और फिर वापिस ले लेगा या हरेक खिलौना उस कमरे में से लाकर अजनबी की गोदी में डेर लगा देगा।



पालने में अधिक न रग्य कर उसे बाहर भी निकलने द

बहुत से वयस्क लोगों को इतना भी ज्ञान नहीं होता है कि जब कोई छात्र बच्चा उनके पास आकर नजदीक से देखने लग-तो उसे अपेक्षे ही यह हरकत करने देनी चाहिये। वे लोग तो एकदम ही उसे चिपटाने के लिए जोरों से उत्साहपूर्वक बात करते हुए उसको गोदी में उठा लेना चाहते हैं। फल यह होता है कि बच्चा सुरक्षा के लिए अपनी माँ के पास दौड़ जाता है। तब बहुत दिनों के बाद अजनबी लोगों से भेंट करने का उसका सारा निरलौट पाता है। मेरी राय में माँ ऐसे अजनबी लोगों को पहले से ही कह दे, “वे यदि एकदम ही उसकी ओर ध्यान देंगे तो वह खेंप कर भाग जायेगा, यदि आप थोड़ी देर घात करते रहेंगे तो वह जल्दी ही मित्रता कायम कर लेगा।”

जब आपका शिशु चलने लग जाये तो आप उसे अधिक से अधिक बारीक लोगों के सम्पर्क में आने दें और उसे खुद ही चलाकर उन लोगों से अपने ही दग पर परिचय करने दें। अपने साथ उसे बाजार में सप्ताह में एक दो बार जरूर ले जायें। यदि संभव हो तो रोजाना उसे ऐसी जगह ले जायें जहाँ दूसरे बच्चे खेलते हों। अभी यह उनके साथ खेलने योग्य नहीं है, फिर भी वह उनको देखता रहेगा। यदि वह उनके आसपास ही खेल सकेगा तो जब उसके खेलने का समय आयेगा तो वह दूसरे बच्चों के साथ सहयोग से खेल सकेगा, सम्भवतया दो या तीन वर्ष की आयु में। यदि वह तीन साल की उम्र तक दूसरे बच्चों के संपर्क में नहीं आ पायेगा तो उसे बाद में उन लोगों के साथ खेलने व अपने आपको उनके साथ रखना सीखने में कई महीने लग जायेंगे।

### उसको कैसे सम्हालना चाहिये

४०१ उम्रका ध्यान जल्दी ही दूसरी ओर घंट जाता है और यही सारसे यही सहायता है — एक साल की उम्र का शिशु इस दुनिया के बारे में इतना उत्सुक रहता है कि वह इस ओर ध्यान नहीं देता है कि उसने कहाँ से शुरू किया है और कहाँ वह अंत करता है। यहाँ तक कि यदि वह पूरी तरह से चाँदियों के गुच्छे में मग्न है तो आप उसके हाथ में कोई दूसरी चीज, बड़ा चम्मच आदि, देकर ही दूसरी ओर आसानी से ध्यान बँटा सकती है। इस तरह उसकी ध्यान बँटने की जो प्रवृत्ति है इससे समझदार माता पिता अच्छी तरह काम निभाल सकते हैं।

४०२ घर में चक्कर लगाने वाले शिशु के लिए घर को कैसे

व्यवस्थित रखा जाय ? —जब आप किसी मा से यह कहते हैं कि उसका शिशु पालने या झूलने से ऊब चुका है और अब उसे फर्श पर खुला छोड़ना चाहिये तो आप देखेंगे कि इस पर मा कुछ दुखी और परेशान नज़र आयेगी और यह कह सकती है, “पर मुझे इस बात का भय है कि कहीं वह अपने ही चोट नहीं लगा बैठे। कम से कम वह सारे घर को उथलपुथल तो कर ही डालेगा।” आज या कल ही मैं आपको उसे इधर-उधर चक्कर लगाने की छूट देनी ही होगी। यदि आपने उसे दस माह की उम्र में यह छूट नहीं दी तो पन्द्रह महीने बाद देनी होगी जबकि वह चलने लगगा। तब आप उस पर इस समय की स्थिति में जिस आसानी और सरलता से काबू पा सकती हैं या नियंत्रण में रख सकती हैं, उतनी आसानी उस समय नहीं रहेगी। चाहे आप उसे ऐसी छूट किसी उम्र में क्यों न दें आपको घर को उसी दग से ज़माना पड़ेगा कि वह तोड़ फोड़ नहीं कर सके। इसलिए यह अच्छा है कि जिस समय वह इसके लिए तैयार हो जाये आप तुरन्त ही उसे रेंगने फिरने की आज्ञा दी दें।

आप किस तरह बच्चे को चोट लगने या घर के सामान को तोड़फोड़ से बचा सकती हैं ? सबसे पहले आप उस कमरे को ज़मायें जिसमें वह अधिकांश समय तक रहेगा। इस कमरे में तीन चौथाई चीज़ें उसकी पहुँच में रहे और वह उनसे खेल सके। तब केवल एक चौथाई चीज़ें ही ऐसी रहेंगी जिनके लिए आपको उसे मना करना या रोकना पड़ेगा। यदि आपने ऐसी व्यवस्था नहीं की तो आप तो मना करते करते और शिशु छूने पर हर बार रोके जाने से (दोनों ही) बुरी तरह परेशान हो उठेंगे। यदि उसके लिए कमरे में बहुत सी ऐसी चीज़ें हैं जिनसे वह खेल सकता है तो दूसरी चीज़ों से जिनसे वह खेल नहीं सकता है उसका लगाव नहीं होगा। “यावहारिक तौर पर यह कहा जा सकता है कि आप नीचे रखी हुई चीज़ें—फूटने वाले सामान या उथलपुथल की जाने वाली किताबें आदि दूर हटा कर रख दें। रसोइघर में आप चीनी और शीशे के बर्तन ऊपर उठा कर रख दें। बतनों के स्टेण्ड पर आप नीचे बड़ाही और मगोने रखें, कटोरियाँ व दूसरी चीज़ें ऊपर रखें। एक मा ने तो टोकरी व खाली दराज़ को पुगने कपड़ा, खिलौनों व उसकी खेलने की चीज़ों से भर दिया। शिशु को उसे ही खाली करने व भरने में बड़ा मजा आने लग गया और मा भी परेशानी से बच गयी।

४०३ ऐसा क्या किया जाये कि वह कुछ चीज़ें छूए ही नहीं —

एक और दो साल की उम्र में यही सबसे बड़ी समस्या रहती है। थोड़ी-बहुत चीजें घर में ऐसी होती हैं कि जिनके बारे में आपको उसे यह सिखाना पड़ेगा कि वह उन्हें छूए ही नहीं। जिस मेज पर लैम्प हो शिशु उसकी शेरी पकड़ कर न खींचे या उस मेज को ही न उल्टा दे। उसे गम स्तोव या चूल्हा न छूने दिया जाय या वह तिढ़कियों में से बाहर की ओर न रेंगने लगे।

४०४ शुरू में केवल मना करना ही पर्याप्त नहीं —आप उसे केवल मना करके, शुरू में कम से कम 'नहीं' कह कर रोक नहीं सकती हैं। बाद में भी यह बात बहुत कुछ आपके कहने के लहजे, कितनी बार आप ऐसा करती हैं और वास्तव में आप यह चाहती हैं या नहीं, बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है। जब तक वह खुद ही अपने अनुभव से नहीं जान ले कि इसका क्या मतलब होता है और आप उससे क्या चाहती हैं तब तक ऐसा कोई तरीका नहीं है जिस पर अधिक विश्वास किया जा सके। कमरे के दूसरे छोर से चुनौती के तौर



मना करने के बजाय उसे दूर हटा लें और उसका ध्यान दूसरी ओर घटाएं

पर जोर से उसे 'नहीं' न कहें। ऐसा कहने से वह सोचता है कि अभी भी शायद उसे अवसर दिया गया है। वह अपने मन में कहता है, "क्या मैं चूहा-सा दबू हूँ जो जैसा वह कहती है वही करता रहूँ या आदमी की तरह आगे बढ़ कर लैम्प की डोरी पकड़ कर खींच लूँ?" यह याद रखिये कि उसकी प्रवृत्ति उसे नयी नयी बातें करने की ओर उकसा रही है और बार बार के आदेशों से उसे चिढ़ होने लगी है।

इस तरह की समावना अधिक है कि वह अपनी निगाह आपकी ओर रखेगा यानी आपको देखता रहेगा कि आप कितनी नाराज होती हैं और लैम्प की डोरी की ओर भी बढ़ता जायेगा। जब वह पहली बार ऐसा करने को बंदे तो तत्काल दौड़ कर उसे शिङ्कते हुए दूसरे कमरे के दूसरे कोने में ले जाकर उतार दें, यही बुद्धिमानी की बात होगी। इसके साथ साथ आप 'नहीं' भी कहती रहें जिससे वह समझ जाये कि इसका क्या मतलब होता है। जल्दी ही उसे आप खेलने के लिए कोई सुरक्षित चीज दे दें। उसके हाथों में मन से हटा हुआ कोई पिलौना बार बार ठूँसना ठीक नहीं है।

मान लीजिये कि वह थोड़ी ही देर बाद फिर लैम्प की ओर चला जाता है तो आप तत्काल, निश्चयपूर्वक बिना क्रोध प्रकट किये उसे वहाँ से हटा दीजिये, साथ ही "नहीं! नहीं!" भी कहिये जिससे वह जान जाये कि ऐसा करने का क्या अर्थ है। परन्तु आपका व्यवहार रुखा नहीं होना चाहिये। एक मिनट के लिए उसके साथ बैठ जाइये और उसे नये पिलौने से खेलना सिखाइये। यदि आवश्यकता समझें तो लैम्प को उसकी पहुँच से दूर रख दीजिये या उसे ही कमरे के बाहर लेकर चली जायें। आप उसे होशियारी और साथ ही दृढ़तापूर्वक यह समझा रही हैं कि लैम्प के साथ उसका खिलवाड़ करना अच्छा नहीं है और आप यह पसन्द नहीं करती हैं। आप उसे ऐसे अवसर (करे या न करे), वादविवाद, खीझ, नाराज़ी और डॉट-डपट से बचा लेती हैं—क्योंकि इनसे आप जो काम कराना चाहती हैं वह नहीं होगा, साथ ही डॉट डपट फटकार के बाद भी वह वैसी ही हरकते फिर करने लगेगा।

आप कह सकती हैं, "परन्तु वह तब तक नहीं सीखेगा जब तक मैं उसे यह नहीं समझा दूँ कि यह शरारत है।" वह बरूर ही सीख लेगा। वास्तव में यदि टग से कोई चीज की गयी तो वह अधिक आसानी से सीख सकेगा। परन्तु जब आप कमरे के किनारे खड़ी रह कर 'नहीं' 'नहीं' कहती हुई अगुली से मना करती हैं—जब कि वह शिशु यह नहीं सीख पाया है कि 'नहीं'



का मतलब नहीं से है—तो आपकी यह झुल्लाहट उसे गलत रास्ते पर ही चकेलेगी। इस तरह आपके व्यवहार से उसे आपकी बात टालने का मौका मिलेगा और वह इसे भी आजमाना चाहेगा और इससे भी कोई फायदा नहीं कि आप उसे जकड़ कर आमने सामने कस कर डोंटें और उसे फटकार भी पिलायें या पुचकार दुलार कर समझायें। आप उसे ऐसा कोई अवसर नहीं देने जा रही हैं कि वह शान के साथ ऐसा करना छोड़ दे या भूल जाये। उसके सामने ऐसी हालत में अकेला यही रास्ता रह जाता है कि या तो वह कान दबा कर चुपचाप आपका आशङ्करी बना रहे या फिर आपका कहना न माने।

मेरे सामने एक भीमतीजी का उदाहरण है। वे अपनी सोलह माह की बच्ची की सदा शिकायत करती रहती हैं, कि वह बहुत “शरारती” हो गयी है। एक दिन वह भोली बच्ची कमरे से रेंगती खिसकती बाहर निकल आयी। भीमतीजी ने उसे देखते ही नाक भौं सिकोड़ी और कहा, “देख याद रखना; रेडियो के पास मत जाना।” बेचारी बच्ची के दिमाग में रेडियो की बात बरा भी नहीं थी परन्तु अब उसे उस ओर ध्यान देना ही पड़ा। वह धूम पड़ी और धीरे धीरे रेडियो की ओर बढ़ने लगी। ये भीमतीजी जैसे ही उनके बच्चे एक एक कर आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ने लगते हैं कि बेचैन हो उठती हैं। उन्हें यह भय सताता है कि ये उन पर अक्रुश नहीं रख सकेंगी। इसे ही अपनी परेशानी की बात बना बैठती हैं जबकि ऐसा करने की बरा भी जरूरत नहीं है। यह ठीक उस व्यक्ति की तरह है जो पहले पहल साईकल चलाना सीखता है और दूर से चहान देख कर ही अपने कील-कॉटे-बदहवाश सा होकर सम्हालने लगता है और उधर ही बढ़ जाता है।

अब आप एक दूसरे शिशु का उदाहरण लें जो गम जलते हुए स्नोब के पास आ रहा है। मा चुपचाप बैठी नहीं रह कर नापसन्दगी के तौर पर खोरदार शब्दों में कहती है ‘न—हीं’ और टोड़ कर उसे वहाँ से उठा कर हटा देती है। यह एक ऐसा तरीका है जो यदि वह वास्तव में हटाना ही चाहती है तो जो स्वाभाविक रूप से आ जाता है (सीखना नहीं, पड़ता है) वह उसे किसी काम को करने से रोकना चाहती है न कि शिशु की इच्छा और अपनी इच्छा के बीच यह द्वन्द्व होने देती है कि ऐसा करना चाहिये या नहीं।

४०५. धीरे धीरे या चतुराई से उसे सम्हालें—एक पीने दो साल के बच्चे की मा उसे सदा अपने साथ दूकान पर ले जाती है परन्तु बच्चा

रास्ते में सीधा चलने के बजाय दोनों किनारों के मकानों की ओर निकल कर उनके जीने चढ़ने लगता है। जितनी बार वह उसे बुलाती है उतनी ही अधिक हरकत वह करता है। जब वह उसे डाँटने लगती है तो वह उलटी दिशा में मुँह फेर कर चल देता है। मा को यह भय है कि उसका व्यवहार एक समस्या बन रहा है। यह शिशु ठीक साधारण शिशु की तरह ही है, उसके व्यवहार में समस्या जैसी कोई बात नहीं है, परन्तु यदि उसके साथ सही व्यवहार नहीं किया गया तो ऐसी समस्या पैदा हो सकती है। अभी उसकी उम्र ऐसी नहीं है कि वह उस दूकान का ध्यान रख सके। उसकी प्रवृत्ति कहती है, “चलो! उस ओर कुछ हँदा जाय! उन सीढ़ियों पर चढ़ें।” जब जब भी उसकी मा उसे आवाज देती है उसके मन में रह रह कर उसी बात को करके अपने को थोपने की प्रवृत्ति तेज हो जाती। मा क्या कर सकती है? यदि उसे दूकान पर जल्दी पहुँचना है तो वह उसे बच्चा-गाड़ी में ले जाये। परन्तु यदि वह यह समय अपने धूमने के लिए व्यतीत कर रही है तो उसे अपनी रफ्तार चौगुनी धीमी कर देनी चाहिये और उसे रास्ते पर किनारे के मकानों की ओर जाने देना चाहिये। यदि मा धीरे धीरे चल रही होगी तो हर बार वह उसे पकड़ना भी चाहेगा।

यहाँ एक दूसरी समस्या जो इससे थोड़ी बड़ी है, देखिये। दिन के भोजन का समय हो चला है परन्तु आपका छोटा बच्चा खुशी से बाहर मिट्टी खोद रहा है। आप यदि यह कहती हैं, “चलो! अब अंदर चल,” और कहने का लहजा इस तरह का है “अब तुम और बाहर नहीं खेल सकते हो,” तो तुम्हें उसकी ओर से रुकावट ही मिलेगी। परन्तु आप यदि उसे हँसी-खुशी यह कहती हैं, “चलो देखें। हम सीढ़ियों पर चढ़ें,” तो उसके मन में भी चलने की इच्छा जाग सकती है। परन्तु वह यदि थक कर परेशान हो चुका है और उस दिन कुछ बेचैन-सा भी है और घर के अंदर ऐसी कोई चीज़ नहीं है जो उसे बहला सके तो वह उसी समय जिद्द पकड़ लेगा, बहुत ही बुरी तरह से बाहर रहने के लिए मचलने लगेगा। मैं उसे उठाकर इस बार अन्दर लेकर चले जाने के पक्ष में हूँ चाहे वह बुरी तरह से हाथ पैर ही क्या न मारता रहे। आप इसे पूरे विश्वास के साथ इस दृग से करें जैसे आप उसे कह रही हों, “मैं जानती हूँ, तुम यके हुए हो और परेशान भी हो परन्तु जब हमें अन्दर आना है तो जाना ही होगा।” उसे डाँटें फटकारें नहीं, ऐसा करने से उसे अपनी भूल महसूस नहीं होगी। उसके साथ बहस भी न कर क्योंकि इससे

उसका दिमाग नहीं बदलेगा, इससे केवल आप खुद ही परेशान हो जायेंगी।

एक छोटा बच्चा जो बुरी तरह परेशान होकर ऐसी हरकत करता है उसे मन ही मन इस बात से चैन मिलता है कि उसकी मा यह जानती है कि बिना नाराज हुए ऐसी हालत में क्या करना चाहिये।

४०६ चीजों को गिराना और फेंकना — एक साल के लगभग शिशु जान बूझ कर चीजें गिराना सीखता है। वह ऊँची कुर्सी के एक ओर छटक जाता है और हाथ की चीज फश पर गिरा देता है, या एक के बाद एक करके अपने पिलौने फश पर फेंकता रहता है। इसके बाद वह रोता है क्योंकि वे उसकी पहुँच के बाहर चले जाते हैं। चिड़चिड़ी मा ऐसी हालत में



चीज गिराना उसके लिए एक नयी कला है

हमेशा यही सोचती है कि वह जानबूझ कर शरारत कर रहा है। परन्तु इस समय उसके दिमाग में मा का जरा-सा भी ध्यान नहीं है। वह तो इस समय एक नये ही करतब में लीन है। वह उसे दिन भर इसी तरह करते रहना चाहता है जैसे एक लड़का अपनी नयी सायकिल पर चौबीसों घण्टे लदे फिरता है। यदि आप उसे चीजें उठा उठा कर देती रहें तो वह यह सोचने लगेगा कि यह एक खेल है जिसे वे दोनों ही खेल रहे हैं और इस तरह उसे इसमें और भी खुशी होगी। ठीक रास्ता यही है कि बच्चे द्वारा चीजें गिराने पर आप उसी समय उठाकर उसे नहीं दें। जब वह ऐसी हरकत करने लगे तो आप उसे फर्श या जमीन पर बैठा दें। आप एक हाथ लची डोरी से उसका मनपसन्द खिलौना पलने से बाँध कर लटका दें। लची डोरी में छोटा शिशु अपने को खतरनाक तौर पर उलझा सकता है। दूसरा खिलौना उसकी बच्चे-गाड़ी से बाँध कर लटका दें। आप यह नहीं चाहेंगी कि वह अपने त्रिस्तुट यौगैर फकता रहे परन्तु वह ऐसी हरकत तब तक नहीं करेगा जब तक उसका पेट पूरी तरह से नहीं भर जाये। जैसे ही वह इन्हें फेंकने लगे, आप तत्काल दृढ़ निश्चय के साथ खाने की चीजें उससे दूर हटा लें और उसे खेलने के लिए जमीन पर बैठा दें। शिशु द्वारा बार बार चीजें गिराने की हरकत करने पर मा द्वारा उसे डाँटने फटकारने से किसी तरह का नतीजा नहीं निकलने का, और उल्टे उसकी परेशानी बढ़ जायेगी।

४०७ दिन में सोने का समय बदलना दिन में शपकी लेने का समय — एक साल के लगभग बहुत से शिशुओं के दिन के सोने के समय में परिवर्तन हो जाता है। जो शिशु सुबह नौ बजे सो जाया करता है वह या तो उस समय सोने से ही इन्कार कर देगा या बाद में सोयेगा। यदि वह देर से सोता है तो दोपहर में जब वह दूसरी बार शपकी लिया करता था उसे अपराह्न में लेगा या फिर दोपहर के बाद वह दिन को सोना ही छोड़ देगा। शिशु के दिन के सोने के ये समय दिनोंदिन बदलते रहेंगे या ऐसा भी हो सकता है कि वह सुबह नौ बजे वाली शपकी दो सप्ताह तक लेगा ही नहीं और फिर एकाएक वापिस उसी समय सो जाया करेगा। इसलिए इस बारे में आप जल्दी ही किसी नियम पर नहीं पहुँच जायें। आपको इसके कारण जो भी असुविधाएँ हों उन्हें यह मानकर बर्दाश्त करनी चाहिये कि ये सब थोड़े ही दिनों के लिए हैं। ऐसे शिशु जो सुबह ही अपनी शपकी नहीं लेना चाहते हैं उन्हें आप नौ बजे ही पलने में लिटा दें यदि वे चुपचाप उसमें पड़े रह

सकें तो, अन्यथा कुछ शिशु तो इस तरह के होते हैं कि उन्हें पलने में लेटाते ही वे गुस्से से उजल उठते हैं और फिर ऐसा करने से कोई लाभ नहीं होता है।

यदि दोपहर के पहले ही शिशु सोने की इच्छा दर्साये तो मा को चाहिये कि वह भोजन का समय सादे ग्यारह बजे का याद दिनों के लिए रखे। वह भोजन के बाद ज्यादा देर तक सोया रह सकेगा। परन्तु जब कभी कोई शिशु अपनी सुबह की अवस्था दोपहर के बाद की एक झपकी छोड़ देता है तो वह शाम के खाने के समय से पहले ही थुरी तरह थक जाता है। मेरे एक मित्र डाक्टर का इस बारे में यह कथन है, “शिशु के जीवन में ऐसा भी समय आता है जब उसके लिए दो बार झपकी लेना बहुत होता है और एक झपकी उसके लिए पर्याप्त नहीं रहती है।” आप ऐसे शिशु को सायकल जल्दी ही खिलापिला कर लिटा सकती हैं और थकावट को इस समस्या को हल कर सकती हैं।

इस परिच्छेद से आप यह अर्थ नहीं लगा बैठ कि सभी शिशु इसी तरह, एक ही उम्र में अपनी सुबह की झपकी छोड़ बैठते हैं। एक शिशु नौ माह का होते ही यह छोड़ बैठता है जब कि दूसरा दो साल का होने पर भी अपनी सुबह की नींद के लिए मचलता है और उसका आनन्द उठाता रहता है।

**वह अपने खाने की आदतें भी बदल रहा है**

४०८ कई कारणों से वह भोजन में से अपनी पसन्द की ही चीजें चुनने लगा है — एक साल के आसपास ही शिशु—उसको जो भोजन दिया जाता है उसके बारे में—अपनी धारणा बदल लेता है। वह अधिकतर अपनी पसन्द छोटने लग जाता है और उसकी भूख कम हो जाती है। यह आश्चर्य जनक बात नहीं है। जिस समय वह छोटा शिशु था उस समय वह जितनी खुराक लेता था और जिस दग से उसका वजन बढ़ता था वही रफ्तार बनी रहे तो वह पहाड़ की तरह बढ़ा हो सकता है। अब ऐसा लगता है मानों सारा भोजन क्या है क्या नहीं इस तरह देखने का अन्तर आ गया है। वह अपने से मानों पूछता है, “आज कौन सी चीज अच्छी है और कौन सी नहीं?” आठ महीने तक उसका भोजन के बारे में चोकर था उसमें और इस रस में कितनी आकाश-पाताल की धूरी है। उन दिनों जब भी उसके भोजन का समय आता तो वह यही महसूस करता कि भूख के मारे मानों उसका

दम निकला जा रहा है। जब तक उसकी माँ इसके लिए तैयार हो तब तक तो वह अपनी खुराक पर टूट पड़ता था। इस बात से उसे कोई मतलब नहीं कि उसे क्या चीज खाने की दी जा रही है। उसकी भूख ही इतनी तेज़ होती कि उसे इन बातों की परवाह ही नहीं थी।

शिशु क्यों एक साल के आसपास की उम्र में इस तरह खाने में अपनी पसन्द टटोलने लगता है यह केवल भूख कम होने के कारण ही नहीं है, इसके और भी दूसरे कारण हैं। यह अब वह महसूस करने लगा है कि उसका भी अपना व्यक्तित्व है और उसे भी अपनी बात रखनी ही चाहिये। उसकी पसन्दगी और नापसन्दगी भी कुछ अर्थ रखती ही है इसलिए जिस खाने की चीज के बारे में वह पहले से ही शकालु था उसे वह अब खुले रूप से नापसन्द कर देता है। उसकी स्मरणशक्ति भी इन दिनों पहले से ज्यादा तेज़ हो जाती है। संभवतया वह मन में यह भी सोचता हो, “भोजन यहाँ नियमित रूप से परोसा ही जाता है और काफी देर तक पड़ा रहता है कि मैं जो चाहूँ वह खा सकूँ।”

दाँत निकलने पर भी—खासकर जब अगली पहली दंतौली निकल रही हो तो—बच्चे की भूख बुरी तरह से घट जाती है। वह पहले जितनी खुराक लेता था इन दिनों उससे आधी ही खुराक लेगा और कई बार तो एकाध दिन खाने से ही मुँह फेर लेगा। अतः में यह कहा जा सकता है—कदाचित् यह बात बहुत ही अधिक महत्वपूर्ण है कि उसके खाने की आदतों में दिनों दिन हर सप्ताह स्वाभाविक परिवर्तन होता रहता है। हम बड़ी उम्र के लोग भी यह बात अच्छी तरह जानते हैं कि कभी हम थोड़ी सी पिचड़ी खाकर ही संतोष पा लेते हैं तब कभी कभी हम पेट भरे होने के उपरान्त भी बड़ा गिलास भर कर दूध का पी लेते हैं। शिशुओं और बच्चों के साथ भी यही बात है। परन्तु एक साल से कम उम्र के शिशुओं में यह परिवर्तन नजर क्यों नहीं आता है, इसका कारण यह है कि उस समय उनकी भूख ही इतनी तेज़ रहती है कि उन्हें पसन्द नापसन्द करने का अवसर ही नहीं मिल पाता है।

४०९ शिशुओं की भूख के बारे में डा. डाविस के परीक्षण — डाक्टर द्वारा डाविस ने यह पता लगाना चाहा कि बच्चों की इच्छा पर ही छोड़ा जाये कि वे अपनी पसन्द की चीजें खायें और उनके सामने कइ तरह का खाना रख दिया जाये जिसमें पूरे पोषण-तत्व हों तो वे क्या लेंगे। डा. द्वारा ने बड़े बच्चों के साथ यह परीक्षण नहीं किया क्योंकि वे किसी खास चीज के बारे में पहले ही से जरूरत से ज्यादा सचेत हो जाते हैं और उनकी अस्वस्थि भी ऐसी

चीजों के बारे में पहले से ही बनी रहती है। इसलिए उसने आठ और दस माह की उम्र के तीन शिशु चुने जिन्हें पहले कभी भी सिवाय मा के दूध के और कुछ नहीं दिया गया था। यह उन्हें ऐसी जगह रखने लगी जहाँ उनकी ध्यान से चौकसी की जा सके। उन्हें इस तरह से खुराक दी गयी। भोजन के समय एक नर्स ने उनके सामने तरह तरह के खाने की चीजों की आठ तश्तरियाँ रख दीं। इनमें पूरे पोषणतत्व थे। इनमें फल, शाक-सब्जियाँ, अण्डे, मिष्ठान, मीस, चौकर सहित नाब की रोटी, दूध, पानी और फलों का रस था। नर्स को कहा गया था, “जब तक शिशु यह नहीं बता दे कि वह क्या चाहता है तब तक तुम उसकी सहायता न करना।” आठ माह वाले शिशु ने अपना हाथ चुकन्दर की तश्तरी पर मारा और मुट्ठी मर कर मुँह में रखने लगा। अब नर्स को कहा गया कि वह उसे चुकन्दर चम्मच भर कर दे। इसके बाद उसे फिर प्रतीक्षा करनी पड़ी जब तक कि शिशु ने दुबारा किसी चीज के बारे में अपनी राय नहीं दर्सायी—हो सकता है कि इस बार वह फिर चुकन्दर ही ले या दूसरी चीज भी ले सकता है।

डा. डायिस ने इस परीक्षण से तीन खास बातों का पता चलाया। पहली बात तो यह कि वे शिशु जो अपनी खुराक प्राकृतिक चीजों में से चुनते हैं उनका अच्छा विकास हो पाता है। इनमें से न तो कोई बहुत ही मोग होता है और न दुबला ही पड़ता है। दूसरी बात यह है कि शिशुओं ने कुछ समय के बाद ही जो खुराक अपने लिए चुनी, उसके बारे में वैज्ञानिकों का यह मत है कि वह पूरा संतुलित खुराक थी। तीसरी बात यह है कि दिनोदिन अलग अलग चीजों के लिए शिशुओं की भूख में भी अन्तर आता रहा। हरेक खुराक पूरी तरह से संतुलित नहीं थी। यदि एक ही फल में चीजें रखी जायें तो वह अधिकतर हरी शाकसब्जियाँ पसन्द करेगा और उनसे ही पेट भरेगा। इसके बाद वह अपनी रुचि बदल देगा और स्वाद वाली चीजें लेना अधिक पसन्द करेगा। कभी कभी वह एक ही चीज पर टूट कर पड़ेगा। मान लीजिये कि उसे चुकन्दर अच्छे लगे तो वह इतने चुकन्दर खायेगा जो एक वयस्क व्यक्ति की खुराक के चौगुने होंगे। फिर भी इससे उसे न तो उल्टी ही होगी और न दस्तें ही और न पेट में दर्द। कभी कभी शिशु अपनी खुराक के बाद डेट पाव, आधा सेर दूध भी चायेगा परन्तु दूसरे समय वह बहुत ही थोड़ा दूध लेकर उठ जायेगा। एक शिशु ने तो अपनी पूरी खुराक लेने के बाद छः उनसे हुए अण्डे खाये और उन्हें पचा भी लिया।

शिशु माँस कितना लेता है इस ओर कुछ दिनों तक डा. डाविस ने ध्यान रखा। शुरु में शिशु खुराक का औसत माँस ही लेता रहा, बाद में उसकी भूख धीरे धीरे इसके लिए तेज़ हो गयी। उसने अपनी औसत खुराक से चौगुना माँस खाना शुरु किया और कइ दिनों तक यही क्रम जारी रखा और फिर धीरे धीरे उसे इससे अरुचि होने लगी। जिस तरह माँस के लिए शिशु या छोटे बच्चे की जो भूख इस तरह बढ़ी और घटी उससे डा. डाविस ने यह अनुमान लगाया कि उसके शरीर में माँस में पाये जाने वाले पोषणतत्वों की कमी थी, अतएव उसकी स्वाभाविक रुचि इस ओर बढ़ी और यह कमी पूरी होते ही घट गयी। डा. डाविस ने कइ बच्चों, यहाँ तक कि अस्पतालों में रोगियों पर भी, अपना यह प्रयोग किया और इसके परिणाम इतने ही अच्छे रहे।

**४१० डा. डाविस के प्रयोगों से माता पिता का मार्गदर्शन —** इस प्रयोगात्मक तरीके की सफलता का यह अर्थ नहीं है कि मा. अपने बच्चे को एक ही चीज़ इकट्ठी पिलाने लग जाये। परन्तु यह तरीका बताता है कि यदि बच्चे की खाने-सम्बन्धी आदतें बिगड़ी हुई नहीं हैं और उसे तरह तरह का पूरा पूरा पोषक भोजन मिल पा रहा है तो वह उसकी भूख पर विश्वास रखते हुए आगे बढ़ सकती है और इन दिनों उसे जो भोजन (फल, माँस, सब्जी आदि) अच्छे लगते हैं उनकी मात्रा बढ़ा दे। इस तरह इन चीज़ों को वह उसे अधिक मात्रा में लेने दे और किसी तरह की चिंता—पचेगी या नहीं, उल्टी तो नहीं हो जायेगी आदि—किये बिना ही उसे औसत से अधिक मात्रा में लेने दी जाये। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह होगी कि जब बच्चे का मन एकाएक अपनी सज्जियों या किसी और चीज़ से भर जायेगा तो उसे चिंता नहीं हुआ करेगी।

हम लोगों द्वारा आज के जमाने में इस तरह बच्चे की भूख पर सहज ही विश्वास कर लेना बहुत ही कठिन है। आजकल वैज्ञानिक लोगों ने शरीर को क्या क्या पोषण तत्व लेने चाहिये, क्या क्या खाना चाहिये, इस बारे में इतना अधिक कहा है कि हम यह भूल चुके हैं कि लाखों वर्षों से हमारे शरीर को क्या लेना चाहिये और क्या नहीं लेना चाहिये इसकी पूरी जानकारी है और वह इसी ढंग से अपनी शारीरिक कमी को पूरी करता रहा है। हरेक कीड़ा यह बात अच्छी तरह से जानता है कि उसे कौनसी पत्तियाँ खानी चाहिये और कौनसी नहीं। हरिण को जब अपने शरीर में नमक की कमी महसूस होने लगती है तो वह इसे चाटने के लिए कोसों दूर से नमक की झिलों या नमकीन जगहों पर



पहुँच जाया करता है। एक छोटी सी चिड़िया भी यह अच्छी तरह जानती है कि कौनसी खुराक उसके लिए अच्छी है भले ही उसने कभी इस बारे में कोई भाषण नहीं सुना होगा। मनुष्य में भी ऐसी प्राकृतिक सस्र आवश्यक ही होगी जिससे वह यह जान पाता है कि उसके शरीर को किस चीज की जरूरत है। इसमें आश्चर्य करने जैसी कोई बात नहीं है। मेरे कहने का अर्थ यह नहीं है कि बच्चा या बयस्क जो चीज उनके लिए सर्वोत्तम होगी वही सदा ही खाएँगे। मेरे कहने का यह अर्थ भी नहीं है कि माता पिता इस बात की ओर से उदासीन ही हो जायें कि बच्चे को कैसा संतुलित भोजन मिलना चाहिये और इस ओर ध्यान ही नहीं दें। यदि एक माँ अपने बच्चे को रोजाना एक दो चीज़ ही खाने को देती रहती है तो उस बच्चे के लिए इसी खुराक में से अपने लिए आवश्यक संतुलित भोजन जुटा पाना या उसके लिए इसमें से रुचि प्रकट करना कठिन है, भले ही उसकी रुचि को जाग्रत करने वाली शक्ति कितनी ही तेज़ क्यों न हो। माँ के लिए यह आवश्यक है कि वह बच्चे शाक, फल, दूध, माँस, अंडे, चौकर वाले अनाज को महत्वपूर्ण समझ कर अपने बच्चे की पूरा संतुलित खुराक की कमी को पूरा करने के लिए इन्हें कई तरह से दे। साथ ही साथ उसके लिए इस बात का ध्यान रखना भी जरूरी है कि बच्चे की भी अपनी खुराक चुनने की सहज शक्ति तेज़ है और उसकी भूल में समय समय पर जो परिवर्तन होता रहता है वह भी स्वाभाविक ही है। यदि उसे आरम्भ में ही खुराक की कई चीज़ों को लेकर बुरी तरह से अरुचि नहीं पैदा करवायी गयी है तो वह अपनी संतुलित खुराक आप चुन लेगा।

४११ कुछ दिनों के लिए यदि वह विशेष शाकों को छोड़ देता है तो छोड़ देने दीजिये — यदि बच्चा जिस शाक को पिछले सप्ताह तक खूब रुचि के साथ खाता रहा था, अचानक ही छोड़ देता है तो आप उसे छोड़ देने दीजिये, उसे इसके लिए मजबूर न करें। यदि आप उसे मजबूर नहीं करेंगी तो संभवतया अगले सप्ताह या अगले माह वह फिर से इस शाक की रुचिपूर्वक खाने लग जायेगा। परन्तु अरुचि हो जाने पर भी आप उसे बार बार वही चीज़ खाने को मजबूर करेंगी तो वह मन में यह धारणा कर बैठेगा कि यह चीज़ भानों उसके लिए जहर की तरह है। इस तरह उसकी जो थोड़े समय के लिए अरुचि पैदा हो गयी है उसे आप जोर दे देकर सदा के लिए नफ़रत में बदले दे रही हैं। यदि बच्चा एक शाक या सब्जी को दो बार से अधिक मना कर दे तो आप उसे एक पलयादे तक वह चीज़ नहीं दें। यदि

स्वामाविक ही है कि मा जब उसकी रुचि को ध्यान में रखते हुए पैसे खर्च करके कोई चीज खरीदती है और बड़े जतन से तैयार करती है और जब शिशु या बच्चे को खिलाने का समय आता है तो वह शैतान मुँह फेर लेता है तो मा का इस से तीव्र उठना भी स्वामाविक लगता है जब कि वह यही चीज पिछले तिनो रुचिपूर्वक खाता रहता था। ऐसे समय में परेशान होकर रोवदाग से जोर-जबरदस्ती करके बच्चे को वही चीज खिलाने की जो भावना उसमें पायी जाती है आसानी से समझ में आ सकती है। परन्तु बच्चे पर उसकी रुचि के विपरीत भोजन लादना बहुत बुरा है। यदि उसे जो शाक दिये जा रहे हैं उनमें से आधे वह नापसन्द कर दिया करता है—जैसा कि दूसरे वर्ष अक्सर होता ही है—तो आप केवल वही चीजें उसे दें जिन्हें वह रुचिपूर्वक खा लेता हो। इस तरह आप उसे तरह तरह के फल व शाक दे सकती हैं। यदि कुछ समय के लिए शाक-सब्जियों से उसकी रुचि मर जाये और वह केवल फल ही लेना पसन्द करे तो आप उसे अलग से फल खाने को दिया करें। यदि वह फल, दूध और विटामिन (दवा के रूप में) पूरी तरह से ले रहा है तो शाक-सब्जियों में जो तत्व पाये जाते हैं उनकी कमी को भी वह साथ ही साथ पूरी कर लेता है (शाक-सब्जियों की एवज़ में क्या दिया जाय इसके लिए परिच्छेद ४३६ देखिये)।

४१२ यदि उसे अन्न से अरुचि हो उठे तो क्या किया जाय ? — दूसरे साल में बहुत से शिशुओं की रुचि अन्न से हट जाया करती है, खास तौर से सायकाल के भोजन के समय। आप उसके मुँह में यह चीज जबरदस्ती ठूसने की कोशिश न करें। इसकी एवज़ में आप दूसरी कई ऐसी चीजें दें जिन्हें वे सकती हैं (परिच्छेद ४३८ और ४३९)। यदि एक सप्ताह के लिए मौड़ वाली सभी चीजें लेना छोड़ देता है तो भी उसके शरीर को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुँचने का।

४१३ कभी कभी यह यदि कम दूध ले तो आप चिन्तित न हो उठें — दूध भोजन में बहुत ही महत्वपूर्ण है। बच्चे की खुराक के लिए जो तत्व जरूरी हैं, उनमें से अधिकांश की पूर्ति दूध से हो जाती है, जैसा कि परिच्छेद ४३० में बताया गया है। परन्तु एक बात आप यह भी ध्यान में रखें तो अच्छा रहेगा कि दुनिया के दूसरे कई भागों में जहाँ गाय और बकरी का दूध नहीं मिल पाता है वहाँ बच्चा मा का दूध छोड़ने के बाद दूसरी चीजों से इसकी कमी को पूरा करता है। एक से तीन साल की उम्र के बच्चे के

लिए जो औसत खुराक है उसकी बहुत कुछ पूर्ति चौबीस औंस दूध से की जा सकती है। एक व दो साल की बीच की उम्र में बहुत से बच्चे इस मात्रा को कम कर देना चाहते हैं या बहुत ही कम दूध लेना चाहते हैं। परन्तु यह कभी कुछ ही समय के लिए होती है। यदि माता पिता इससे परेशान होकर उसे पूरा दूध लेने के लिए मजबूर करने पर तुल बैठ तो बच्चे की अरुचि तेज नफरत में बदल जायेगी। बाद में वह बहुत ही कम दूध लेने लगगा अतः उसे अपनी इच्छा पर छोड़ दिया जाता तो वह अपनी इस कमी को पूरी कर लेता।

जब वह दूध से अपनी अरुचि प्रकट कर दे तो आप दूध का प्याला उसके मुँह से फिर नहीं लगायें। यदि आप बार बार ऐसा करेंगी तो वह भी बार बार अरुचि बताने लगेगा और अंत में और भी दृढ़ता से यह अरुचि प्रकट करेगा। यदि वह अपनी औसत खुराक में आवे पौंड की कमी कर लेता है तो आप कुछ दिन तक प्रतीक्षा करें, शायद वह इसे फिर से लेने लग जाये।

यदि वह चौबीस औंस से कम दूध लेता रहे तो आप उसकी खुराक में दूध मिला कर दे सकती हैं। इस बारे में पग्निछेद ४३१ में चर्चा की गयी है। इस तरह आप जो दूध तरह तरह की खुराक में देंगी उसमें उतने ही पोषणतत्व होंगे जितने कि गाय से सीधे प्राप्त किये गये दूध में होते हैं।

यदि बच्चा एक महीने तक छेद पौंड से कम दूध ले रहा है चाहे आप उसे किसी भी रूप में क्यों न दे तो आपको इसकी चर्चा डाक्टर से करनी चाहिये। वह जब तक बच्चे की रुचि दूध की ओर फिर से नहीं लौट आती तब तक के लिए दूसरी चीज से या दूसरे रूप में (वेडिगम) चूने की कमी की पूर्ति करेगा।

४१४ खाने की समस्या को इसी समय से टालना शुरू करें — बच्चे की भूख में जो इस तरह से रद्दोत्थल होती है उसकी चर्चा करना जरूरी है। खाने की समस्या अधिकतर एक और दो साल की उम्र में पैदा हुआ करती है। जब कभी बच्चा जिद्दी हो जाता है, दृढ़ ठान लेता है और माँ भी इस पर गुस्से होकर उसे सबरन गिलाने पर तुल जाती है तो समझ लीजिये कि 'खाने की परेशान करने वाली समस्या' की नींव पड़ रही है। जितना ज्यादा माँ झगड़ायेगी, क्रोध करेगी, उतना ही बच्चा कम खायेगा और जितना कम बच्चा खायेगा माँ की चिन्ता उतनी ही बढ़ने लगेगी। फिर भोजन का समय दोनों के लिए बेचैनीभरा और दुःखदायी होगा। यह समस्या कभी

बनी रह सकती है। इस तरह बच्चे और माता पिता के बीच जो तनाव राने को लेकर पैदा हो जाता है वह आगे चल कर दूसरी कई बातों पर असर करता है और नयी नयी समस्याएँ उठ खड़ी होती हैं।

बच्चा ठीक ढग से खुराक लेता रहे इसके लिए सबसे अच्छा तरीका यह है कि उसे सदा यही ध्यान दिलाया जाय कि ये ही तो चीजें हैं जिन्हें वह चाहता है। यदि वह एक ही चीज पसन्द करता है और उसमें पूरे पूरे पोषणतत्व हैं तो उसे अघाकर वही चीज खाने दीजिये चाहे वह दूसरी चीजों को कम खाये या खाये ही नहीं। जब आप उसके लिए भोजन तैयार करें तो इस बात का ध्यान रहे कि उसकी खुराक पूरी तरह से संतुलित हो अर्थात् आप उहीं पूरे पोषणतत्वों वाली चीजों में से चुनें जिन्हें वह रुचि के साथ खाता है। साथ ही आप यह भी आशा करती रहें कि हर माह उसके स्वाद में फर्क पड़ता जायेगा और उसकी रुचि भी बदलती रहेगी। यदि आप उसकी खुराक में कैसे क्या वृद्धि की जाये इस बारे में डाक्टर से पूछने में असमर्थ हैं तो आप परिच्छेद ४३० से ४४० में दिये गये सुझावों से काम चलाइये और जो चीजें अस्थायी तौर पर वह छोड़ देता है उनकी पूर्ति के लिए दूसरी क्या चीज दी जायें इस बारे में वहाँ बताये गये नये तरीकों को काम में लें।

यदि आप इस समय उसकी अरुचि के मामले को लेकर तूल नहीं देंगी तो इसकी भारी संभावना है कि आप का बच्चा हर सप्ताह पूरी संतुलित खुराक लेता रहेगा, चाहे उसकी यह खुराक एक ही चीज या कुछ ही चीजों पर क्यों न आधार रखती हो, चाहे उसकी रुचि दिनोदिन या प्रति सप्ताह बदलती ही क्यों न रहे। यदि उसकी खुराक कई सप्ताह तक असंतुलित ही बनी रहे तो आपको इस बारे में डाक्टर को बताना चाहिये, चाहे आपको डाक्टर से मिलने में अड़चन ही क्यों न हो।

**४१५ भोजन के समय धार धार खड़ा होना और खेलना —** एक साल पूरे होने के पहले ही कभी कभी ऐसी हरकतें गम्भीर रूप ले लेती हैं। यह अधिकतर इसलिए होता है कि शिशु का ध्यान भोजन की ओर नहीं होकर दूसरी नयी नयी हरकतों की ओर अधिक बटा रहता है—जैसे ऊपर चढ़ना, चम्मच से खेलना, ऊपर-नीचे प्याले लुटकाना पटकाना, फश पर चीन्हे गिराना आदि। मैंने एक साल के ऐसे बच्चे को भी देखा है जिसे मा को सदा खड़े रह कर खिलाना पड़ता है और वह उसकी तश्तरी और चम्मच में खाना रखे रखे, उसके साथ कमरे में चक्कर काटती रहती है।

खाने के समय बच्चे को बड़का कर खिलाना मानो इस बात का संकेत है कि बच्चा बड़ा हो रहा है और मा उसको खिलाने के बारे में अधिक सचेष्ट है जब कि बच्चे का ध्यान इधर बरा भी नहीं है। यह बात बहुत ही अमुविधानक तो है ही साथ ही इससे सीख भी पैदा हो जाना स्वाभाविक है तथा आगे चल कर



यह खाना खिलाना रोक देने का समय है

यह खाने की समस्या पैदा कर देती है। मैं इसे कभी जारी रखना न चाहूँगा। आप देखेंगी कि बच्चा अब पूरी तरह से या बहुत कुछ सतुष्ट हो जाता है तभी खेल कूद में लगता है। वह जब वास्तव में भूखा रहता है तो ऐसी हरकत नहीं करता है। इसलिए जब वह ऐसी हरकत करने लगे तो आप यह मानें कि उसे

जितनी जरूरत थी उतना वह खा चुका है, आप उसे खेलने के लिए छोड़ दें और उसकी खाने की तश्तरी हटा लें। आपका थोड़ा संकेत हो जाना ठीक है, परन्तु खाने को लेकर पागल की तरह पीछे पड़े रहना ठीक नहीं है। यदि वह फिर तत्काल ही खाने के लिए मचलने लग मानों वह भूखा था तो आप उसे एक अवसर और दीजिये। यदि वह उस समय जरा भी रुचि नहीं दिखाये तो थोड़ी ही देर बाद खाना देने की जरूरत नहीं है। यदि भोजन के बीच में भूय दर्साये तो उसे आप थोड़ा-सा अधिक नाश्ता दें या फिर दूसरे समय का खाना उसे जरा जल्दी दें। यदि आप कभी कभी उसकी ऐसी हरकतों पर खाना देना रोक देंगी तो वह भूय लगने पर अपना खाना ध्यान से खाने लगेगा।

यहाँ एक बात का ध्यान रखना जरूरी है। लगभग एक साल के शिशु की ऐसी हरकतें सदा ही रहती हैं कि वह शाक-भाजी में अपनी अंगुलियाँ डालकर कुरेदता है या रोटी या लपसी हाथ में लेकर मसलता है अथवा तश्तरी में दूध की बूँदें खुद टपकाना चाहता है। इन हरकतों से आप खीझा नहीं करें। यह इन हरकतों के साथ साथ ही चिड़िया के बच्चे की तरह अपना मुँह भी खोलता रहता है। केवल इसी बात पर उसको खिलाना नहीं रोक देना चाहिये और साथ ही उसे ऐसी हरकतों से भी बिल्कुल नहीं रोकना चाहिये। यदि वह तश्तरी ही उलटना चाहे तो आप उस तश्तरी को नीचे से मजबूती से पकड़ी रहें। यदि वह इसके लिए जिद्द करता है तो आप तश्तरी को उसकी पहुँच के बाहर रख दें या फिर उसे गिलाना रोक दें।

४१६ उसे जल्दी ही अपने हाथों खाना सिखाइये—शिशु, जिस उम्र में अपने हाथों खा सकता है यह बहुत कुछ माँ के या खिलाने वाले के रुख पर निर्भर करता है। डा. डाबिस को अपने परीक्षणों में पता चला कि बहुत से शिशु जो एक वर्ष के भी नहीं थे अपने हाथों चम्मच से चढ़े ही शौशलता से खाना खाते थे। दूसरी ओर ऐसी माँ—जो अपने शिशु को चौबीसों घण्टे छाती से चिपटाये रहती थी—भी थी जिसका कहना था कि उसने दो साल के बच्चे को अभी चम्मच सहालना ही नहीं आ पाया है। यह सब इस पर निर्भर करता है कि आप उसे इसके लिए कितना अवसर देती हैं।

बहुत से शिशु एक साल के होते ही ऐसी हरकतें करते हैं मानों वे खुद चम्मच से खाना चाहते हैं और यदि आप उन्हें अवसर दें तो उनमें से बहुत से बिना किसी सहायता के छेड़ साल के होते ही खाना सीख लेते हैं।

छ महीने का शिशु जब अपने हाथों से रोटी का टुकड़ा या बिस्कुट उठाकर मुँह में रखने लगता है तभी से चम्मच सगृहलने की तैयारी उसकी आरम्भ हो जाती है। नौ महीने के लगभग वह टुकड़े उठा कर खुद ही मुँह में रखने लग



झुकर देखना भी सीखना है

जाता है। जिस शिशु को आप अपनी अंगुलियों से इस तरह उठाकर खाने नहीं देते उसे चम्मच से खाना सीखने में अधिक समय लगने की सम्भावना रहती है।

सात स्वभाव का दस या बारह मास का शिशु मा द्वारा चम्मच से खाना खिलाते समय यह करेगा कि वह भी उसके चम्मच वाले हाथ को थाम लेगा। अधिकांश शिशुओं में जब चम्मच से खुद ही खाने की जोरों से उमंग उठती है तो वे मा के हाथ से चम्मच छीनना शुरू कर देते हैं और इस तरह मा और शिशु में रस्सा-कशी शुरू हो जाती है। परन्तु मा को चाहिये कि वह उस चम्मच को शिशु के हाथ में थमा दे और खुद दूसरा चम्मच ले आये। शिशु को जल्दी ही इस बात का पता चल जाता है कि चम्मच को पकड़ लेना तो सरल है परन्तु उससे उठा कर खाना मुँह में रखना बहुत ही मुश्किल काम है। उसे यह सीखने में कई सप्ताह लग जाते हैं कि चम्मच पर खाना कैसे रखा जाता है और कई सप्ताह के बाद वह सीख पाता है कि रक्वाची से उठाकर मुँह तक ले जाने में चम्मच उलट नहीं जाये। यह खाने खाने की इस

तरह की कोशिश से ऊब उठता है और मुँह में रखने के बजाय चम्मच से खाने को कुचलता रहता है या नीचे गिराता है। आपको चाहिये कि ज्योंही वह ऐसा करने लगे तत्तरी उसके सामने से हटा दें। यदि आप चाहें तो उसके परीक्षण के लिए दो तीन कौर उसके सामने पड़े रहने दें।

यहाँ तक कि जब वह खुद चला कर खाना खाना सीखने की कोशिश में भरसक गुट जाता है तो भी कई बार अचानक वह खाना गिरा कर गड़बड़ी कर डालता है व सब कुछ खान लेता है, फैला देता है। आपको यह सब बदाश्त करना ही होगा। यदि आपको उसके कपड़े या खाने की मेज पर बिछे कपड़े के बिगड़ने की चिन्ता है तो आप उसपर प्लास्टिक का कपड़ा चढ़ा दें। छोटे छोटे किनारे वाले मुड़े हुए चम्मचों से शिशु को खाना सम्हालने में सहायित रहती है परन्तु शिशु सीधी ढडी वाले छोटे चम्मचों को आसानी से पकड़ सकता है।

आजकल प्लास्टिक के बने मोटी ढडी के कुछ ऐसे चम्मच बने हैं जिन्हें शिशु आसानी से पकड़ भी सकता है और वे उसके हाथ में ठीक स्थिति में रहते हैं।

यदि शिशु खुद अपने हाथ से खा लेता है तो आप उसे ही पूरी तरह से खाना पाले देने दीजिये। अब हम एक बहुत ही महत्वपूर्ण बात की चर्चा करेंगे। केवल यही पयास नहीं है कि शिशु के हाथ में चम्मच थमा दिया जाये और उसे खुद चला कर खाने का अवसर दे दिया जाय। आपको धीरे धीरे उसे ऐसा करने से क्या लाभ हैं यह भी दरखाना चाहिये। आरम में वह यह प्रयत्न इसलिए करना चाहता है कि उसके मन में कुछ करने की उमंग रहती है, परन्तु जब वह यह जान जाता है कि यह बहुत ही मुश्किल काम है और माँ भी उसे अपने हाथों पिलाने को तैयार रहती है तो वह इस झझट से छुटकारा पाना चाहेगा और अपने हाथों खाना छोड़ देगा। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि खाने के आरम में जब शिशु खूब भूखा हो तो आप उसे उसका खाना थोड़ी देर अकेले ही खाने दीजिये, उसे चम्मच से उठा कर कुछ निवाले मुँह में रखने दें इसके बाद भूख लगी रहने के कारण वह खुद ही चला कर खाना चाहेगा। हर बार खाने के समय वह जितनी देर तक खुद खाता रहेगा तो उससे दो बातें होंगी, एक तो उसे खुद ही खाना खाना आ जायेगा, दूसरी उसकी खाने सम्बन्धी जो समस्याएँ हैं वे भी पैदा नहीं होंगी।

जिस समय शिशु अपनी मनपसन्द रुचि की चीज दस मिनट में साफ करने



लग जाये तो आप यह समझ लें कि अब वह समय आ गया है जब कि आपकी मदद की उसे जरूरत नहीं रही है और आप उसे अपने हाथों खाना खिलाने के मोह में नहीं पड़ें। यह समय ऐसा है जब कि अधिकांश माताएँ भूल कर बैठती हैं और गलत तरीका अपना लेती हैं। वे कहती हैं, “वह अपने चानल और फल तो अच्छी तरह से खा लेता है, परन्तु उसे दूसरी चीजें मुझे चलाकर अपने हाथों खिलानी पड़ती हैं।” ऐसा करने में थोड़ा-बहुत खतरा रहता है। यदि वह खाने की एकाध चीज सम्हाल कर खुद ही खा लेता है तो उसमें इतनी निपुणता तो है ही कि वह दूसरी चीजों को भी खुद खा सके। यदि आप उसे इस तरह खिलाने लगती हैं तो फिर वह कोशिश नहीं करता है। वह यह भेद समझने लगता है कि कौनसी चीजें उसे खानी चाहिये और कौनसी चीजें मा खिलानेगी। वह यह भी जान जाता है कि उसकी रुचि की चीज कौनसी है और मा कौनसी चीज दूँसने जा रही है। अंत में आगे चल कर नतीजा यह होगा कि जो चीज आप उसे खिलाली हैं उसके लिए उसकी भूल मारी जायेगी। अगर आप उसकी रुचि के भोजन में से ही उसे पूर्ण संतुलित खुराक अपने ही हाथों खाने देती हैं तो इस बात की बहुत बड़ी संभावना रहती है कि हर उम्र उसकी खुराक बढ़ने लगेगी, भले ही बीच बीच में वह कभी किसी चीज से मुँह फेर ले या किसी चीज को अधिक पसन्द करने लगे।

आप उसे सफाई के साथ तौर तरीके से खाना खिलाने के लिए परेशानी में नहीं पड़ें, शिशु अधिक सफाई और अधिक चतुराई के साथ खुद चला कर खाना चाहता है। वह अगुलियाँ से खाना उठा कर मुँह में रखना सीख लेने के बाद धीरे धीरे चम्मच से खाना चाहता है, फिर चम्मच के बाद कटोरे से भी खाना सीख लेगा। परन्तु यह तब होगा जब वह अपने आपको इसमें लिए समर्थ पायेगा अर्थात् वह यह बातें ठीक ठीक ढंग से करेगा जिस तरह स वह दूसरे लोगों को इसी तरह वे दूसरे सुस्थित काम करते हुए देखेगा। डा. हाविस् ने जिन शिशुओं पर परीक्षण किया उनमें यह बात पायी जबकि उन्हें इस बारे में जरा भी सहायता या शिक्षा नहीं मिली थी। उसने पता चलाया कि कुत्ते के पिछे भी बिना सिखाये ही तौर-तरीकों से अपना ग्लाना खाना सीखना चाहते हैं। आरम्भ में वे दूध के गहरे बतन में खड़े होकर अपना चेहरा उसमें डुबाते हैं। इसके बाद वे सबसे पहले अपने पैरों को उस बतन में से बाहर रखना चाहते हैं। इसके बाद वे बिना अपना मुँह डुबोये दूध को जीभ से

चाटने लगते हैं और अंत में संतोष के साथ अपनी मूँछें चाट-चाट कर साफ करते हैं।

मैं इस बात पर जोर देना चाहता हूँ कि शिशु को एक से डेढ़ साल की उम्र में ही खुद चला कर खाना खाना सिखाना चाहिये, क्योंकि यह उम्र ऐसी है जब वह खुद अपने हाथों सभी बातें सीखना चाहता है। मान लीजिये कि माँ इन दिनों शिशु को ऐसा कमरे से रोक देती है और जब वह इक्कीस माह का हो जाता है तो कहती है, “अरे इतना बड़ा धींगड़ा हो गया है और अभी भी यही चाहता है कि मैं तुझे खिलाती रहूँ। चल! खुद ही खा।” तब बच्चा इसके लिए मजबूर जाता है। वह मन ही मन साबता है कि वह क्यों यह तकलीफ उठाये, माँ तो खिलाने वाली है ही और उसके हाथों खाना उसका हक है। अब वह अपने विकास के कुछ ऊँचे धरातल पर पहुँच गया है, जहाँ उसके लिए चम्मच जैसी चीजें पकड़ना और उनसे खाना सहालने में कोई उत्साह नहीं रह गया है। वास्तव में इस समय वह उस स्तर से गुजर रहा है जहाँ उसकी भावनाएँ सभी उचित चीजों के विरुद्ध प्रतिक्रिया करती रहती हैं। ऐसे बच्चे की माँ उसे खिलाना खिलाना सिखाने का शानदार मौका हाथ से चो चुकी है।

आप इन सब बातों को यहीं इतनी गंभीरता से भी न ले बैठ कि यह सोचने लग जायें कि एक साल से डेढ़ साल की उम्र ही एकमात्र—शिशु खाना खुद कैसे खाये—यह सिखाने की उम्र है, या इसलिए परेशान हो उठ कि आपका शिशु इस बारे में सही तरकीब नहीं कर पा रहा है अथवा जब वह इसके लिए न तो तैयार ही हो और न उत्सुक ही हो और आप उसे जबरदस्ती करके खुद ही अकेले खाने को मजबूर करें। यदि आप ऐसा करतीं तो इससे दूसरी समस्याएँ पैदा हो जायेंगी। मैं तो केवल यही बात कहने जा रहा हूँ कि बच्चा बहुत ही जल्दी खुद खाना सीखना चाहता है जब कि बहुत सी माताओं को इस बात का भान ही नहीं होता है, साथ ही माता पिता के लिए यह ध्यान रखना जरूरी है कि जैसे ही बच्चा खुद खान लग जाये वे उसे अपने हाथों खिलाना छोड़ दें।

## भोजन में आवश्यक तत्व

बच्चे को प्रतिदिन दिये जाने वाले भोजन की चर्चा करने के पहले हमें यह जान लेना चाहिये कि भोजन किन रासायनिक तत्वों से बनता है और शरीर के लिए इन तत्वों का क्या उपयोग है।

एक तरह से आप बच्चे के शरीर की तुलना नयी बनती हुई इमारत से कर सकते हैं। इसको बनाने के लिए तथा इसको टूटफूट से ठीक रखने के लिए ढेरों सामान की जरूरत पड़ती है। परंतु इमारत काम नहीं करती है जबकि हमारा शरीर तो मशीन की तरह काम भी करता है। इसलिए शक्ति पाने के लिए इसे ईंधन की भी जरूरत रहती है जिससे यह चलता रहे और दूसरे ऐसे तत्व भी मिलते रहें जिनसे यह ठीक ढंग से काम करता रहे। ठीक वही तरह जैसे एक मोटर को तेल, पेट्रोल, चिकनाई और पानी की जरूरत रहती है।

### प्रोटीन

**४१७ प्रोटीन** —यह शरीर को बनाने के लिए एक बहुत ही जरूरी पदार्थ है। रक्त, हृदय, मस्तिष्क और गुर्दे अधिकतर इससे बनते हैं (इनमें पानी भी कई अंश तक काम करता है)। हड्डियों की बनावट प्रोटीन की होती है और उनमें आवश्यक खनिज भरे रहते हैं, हड्डियाँ इनके कारण कड़ी रहती हैं ठीक उसी तरह से जैसे कालर में मॉड देने से यह कड़ा बना रहता है।

बच्चे द्वारा अपने शरीर के हर अंग के विकास करने तथा रोज रोज शक्ति काम में आने के कारण या कमी होती है उसको पूरा करने के लिए भोजन में प्रोटीन अच्छी मात्रा में होना चाहिये।

बहुत से प्राकृतिक भोजनों में प्रोटीन रहता है। कुछ में यह अधिक मात्रा में होता है तो कुछ में कम। मांस, मुरगी, अण्डे और दूध में यह अधिक मात्रा में रहता है। ये ऐसे भोजन हैं जिनसे शरीर को सभी तरह का आवश्यक प्रोटीन मिल जाता है। यही कारण है कि औसत बच्चे को २० औंस क लगभग दूध रोज मिलना चाहिये। इसके अलावा उसे मांस या मछली या

अंडे भी प्रतिदिन मिलने चाहिये। इसके बाद दूसरा नम्र उन अन्न और दालों का आता है जिनमें प्रोटीन रहता है, साबुत अनाज, मेवा, और सोयाबीन मटर आदि। परन्तु यह प्रोटीन इनमें ठीक ठीक मात्रा में नहीं रहता है और शरीर के लिए पूरा नहीं पड़ता यानी शरीर इसीके आधार पर रहे तो उसकी बनावट इतनी दृढ़ नहीं होती। साबुत अन्न में कुछ आवश्यक प्रोटीन के तत्व होते हैं। फलियों में या सोया में प्रोटीन के दूसरे तत्व रहते हैं। यदि बच्चे को साबुत अन्न और फलियाँ भी दी जाती रहें तो वे मांस, मछली, अण्डे, दूध के प्रोटीन तत्वों की जो कमी रह जाती है उसे पूरी कर देते हैं, परन्तु वे इनकी जगह नहीं ले सकते।

### खनिज तत्व (मिनरल्स)

४१८. खनिज तत्व — इस तरह के खनिज तत्व शरीर के बनाने में तथा प्रत्येक अंग के संचालन में बहुत ही महत्वपूर्ण भाग लेते हैं। हड्डियों और दंतों को बड़ा बनाये रखने के लिए शरीर में कैल्शियम (चूना) और फास्फोरस जरूरी है या यों कहा जा सकता है कि इनकी कठोरता और मजबूती ही इन दोनों तत्वों के कारण है। लाल खून बनाने वाले तत्वों में वह तत्व जो प्राणवायु (आक्सीजन) को शरीर के हर भाग में पहुँचाते हैं उनका बहुत-सा अंश लौह और ताम्र खनिज तत्वों से बनता है। गल ग्रंथि को सुचारु ढंग से काम करने के लिए उसमें 'आयडीन' तत्व होना जरूरी है।

सभी प्राकृतिक बच्चे भोजनों में (फल, शाक, मांस, साबित अन्न, अण्डे और दूध) शरीर के लिए अधिक उपयोगी मूल्यवान् कई तरह के खनिज तत्व रहते हैं। परन्तु अन्नो को साफ करने या उन्हें भूनने अथवा तलने तथा सब्जियों को ढेरों पानी डालकर पकाने के कारण इनमें से अधिकतर तत्व नष्ट हो जाते हैं। भोजन में अधिकतर इन तत्वों की कमी पायी जाती है, चूना (कैल्शियम) लौह और (कुछ क्षेत्रों में) आयडीन। कुछ फलों और सब्जियों में कैल्शियम (चूना) की याद्री बहुत माना रहती है परन्तु यह दूध और पनीर में बहुत रहता है। शरीर को आयन (लौह तत्व) हरे व पत्ते वाली सब्जियाँ, मांस, फल, साबित अनाज से थोड़ा बहुत मिलता है परन्तु यह तत्व अण्डे की जर्मी और कलेजी में भरपूर मात्रा में मिलता है। कुछ क्षेत्रों में पानी, फल और सब्जियों में आयडीन नहीं होता है अतएव वहाँ के लोगों के शरीर में इसकी भारी कमी होने के कारण गले सूज जाने की बीमारियाँ हो जाती हैं।

शरीर में आयरन बनाये रखने के लिए उनके खाने व नमक में इसकी मात्रा मिलायी जाती है जिससे गण्डमाला का रोग न हो।

## विटामिन

जिस तरह किसी मशीन के ठीक तरह से काम करने के लिए कुछ तेल की बूँदों की जरूरत रहती है उसी तरह से शरीर के ठीक दग से काम करते रहने के लिए थोड़ी मात्रा में विटामिन भी मिलना चाहिये।

**४१९ विटामिनः—**साँस-नली, आँतों और मूत्र-प्रक्रिया तंत्रों, आँखों के बहुत से हिस्से (जहाँ अंग भी जिससे घुबली राशनी में भी देखा जा सकता है) को स्वस्थ बनाये रखने के लिए इस तत्व की शरीर को बहुत ही जरूरत रहती है। शरीर इसे दूध की मलाई, अण्डे की जर्मी, हरी और पीली सब्जियों तथा तैयार विटामिन की बूँदों से पाता है। इस तत्व की कमी से लोग जिन्होंने पाचनक्रिया इन्हें पचा नहीं सकती हो। इस बात में भी विश्वास करने के कोई कारण नजर नहीं आते कि वे लोग जो अच्छी खुराक लेते हैं उनमें विटामिन ए की मात्रा अधिक होने के कारण सर्दी के रोग असर नहीं करते हैं।

**४२० विटामिन बी कम्प्लेक्स —**पहले वैज्ञानिकों का यह मत था कि यह एक ही विटामिन होता है जो शरीर में कई तरह का काम देता है। परन्तु जब उन्होंने ध्यान से इसकी खोज की तो पता चला कि इसमें कई तरह के दूसरे विटामिन हैं। परन्तु ये सभी विटामिन एक से ही भोजन में मिलते हैं। क्योंकि अभी तक इन विटामिनों का क्या लाभ है और इनकी अलग अलग क्या क्रिया है यह पूरी तरह नहीं समझा जा सका है, अतएव ऐसी हालत में गोलियों के रूप में लेने के बजाय भोजन से प्राप्त करना अधिक अच्छा रहता है। मानव शरीर को लाभकारी ऐसे तीन विटामिन उनके रसायनिक नामों से जाने जाते हैं।—ये हैं —थियामिन, रिबोफ्लाविन, नियासिन। शरीर के हर अवयव को इनकी आवश्यकता रहती है। थियामिन (बी१)—यह साबित अनाज, दूध, अंडे, फलजी, मींस और कुछ सब्जियों और फलों में मिलता है। यह अधिक—विशेषकर सोड़ा डालकर—पकाने से नष्ट हो जाते हैं। जब लोग साफ किया हुआ मैग, मॉड चावल, शकर खाते हैं तो उनका इसकी पूरी मात्रा नहीं मिल पाती है। थियामिन की कमी से भूख न लगना, बाल कम होना, थकान, घेठ और आँसों की पीड़ा तथा नाड़ियों में सुन्नत आदि हो

जाती है (इस तरह की बीमारियों के और भी कई कारण हो सकते हैं और उनमें अधिकतर थियामिन की कमी ही खास बात नहीं होती है)। रिबोफ्लाविन (बी २ या जी) फलेजी, मांस, दूध, अंडे, हरे शाक, साबुत अन्न, यीस्ट में अधिक मिलता है। इसलिए ऐसे पन्थ अधिक खाये जाने चाहिये। इसकी कमी के कारण मुँह, ओठ व चमड़ी फट जाती है तथा मुँह, आँख या चमड़ी के दूसरे रोग भी हो जाते हैं। निथासिन (निकाटिनिक एसिड) दूध को छाड़कर अन्य सभी पदार्थों में, जिनमें रिबोफ्लाविन मिलता है, पाया जाता है। इसकी कमी के कारण मुँह, आँख और चमड़ी के रोग हा जाते हैं जिनमें अधिकतर चमड़ी फट जाती है (पेलाग्रा)।

**४२१ विटामिन सी —**(एस्कोरबिक एसिड) यह संतरे, नींबू, अमूर, टमाटर का रस तथा कच्चा गोभी में अधिक होता है। दूसरे कुछ फलों व सब्जियों में—आलू आदि में—भी इसकी मात्रा रहती है। कई तरह की विटामिन-युक्त दवाइयों में यह काम में लिया जाता है। उबालने या पकाने से यह जल्दी ही नष्ट हो जाता है। यह हड्डियों, दाँतों, रक्त-तन्तुओं और अन्य अवयवों के लिए जरूरी है और शरीर व कतिपय तन्तुओं के संचालन में भी यह हाथ बँटाता है। इसकी कमी उन बच्चों में अधिक पायी जाती है जो खाली गाय के दूध पर रहते हैं और जिन्हें सतरा-नारंगी या नींबू का रस अथवा विटामिन सी दवाइयों के रूप में नहीं मिल पाता है। इसकी कमी के कारण हड्डियों के जोड़ सूज जाते हैं, उनमें तेज पीड़ा रहती है और मसूड़ों से रक्त आने लगता है। इस तरह के रोग को स्कर्वी कहते हैं।

**४२२ शरीर के विकास के लिए विटामिन डी की अधिक मात्रा में जरूरत रहती है, खासकर हड्डियों और दाँतों के लिए —**भाजन में जो कैल्शियम (चूना) और फास्फोरस होता है और आँतों में पहुँच जाता है उस रक्त में मिलने और बँटती हुई हड्डियों में जरूरी स्थानों पर जमा करने में यह विटामिन भारी सहयोग देता है। यही कारण है कि शिशु के विकास के समय और पहले भी उसकी खुराक में विटामिन डी रहना चाहिये। साधारण भोजन में इसकी मात्रा बहुत थोड़ी रहती है। मनुष्य के शरीर में जो चर्बी रहती है उस पर सूर्य की किरणें पड़ने से उनमें सीधा विटामिन डी बन जाता है। यही कारण है कि जो बच्चे अधिकतर खुले में रहते हैं और अधिक कपड़ों से नहीं लदे रहते, उन्हें यह प्रकृति से मिल जाता है। जब वे ठंडे जलवायु में रहते हैं तो अपन शरीर को ढके रहते हैं और घरो से बाहर कम निकल पाते हैं। इन जगहों पर सूरज

की विरणों भी बहुत कम पड़ती हैं और हवा में धूँएँ और खिड़कियों के बंद शीशों के कारण असर नहीं कर पाती हैं। ऐसी हालत में वह तरह के मछली के तेल और विटामिन डी (दवा के रूप में मिलने वाला) लेना चाहिये जो इस कमी को पूरा कर सके (मछली पानी की सतह पर पाये जाने वाले छोटे छोटे पौधों को खाया करती है और इन पर सूरज की रोशनी पड़ने के कारण विटामिन डी की मात्रा रहती है, इस तरह मछली के गुर्दे में जो चर्बी पायी जाती है उसमें विटामिन डी अधिक रहता है)। इस विटामिन की कमी से हड्डियाँ नरम होकर लचकने लगती हैं, मुड़ जाती हैं, कमजोर पड़ जाती हैं, दाँत ढीक नहीं रहते, अवयव और स्नायु कमजोर हो जाते हैं। इस तरह जो रोग हो जाता है उसे रिक्केट्स (फक्क) कहते हैं।

बड़े आदमी को विटामिन डी अच्छी, मक्खन, मछली और थोड़ी-बहुत धूप से मिल जाता है। परन्तु जिस बच्चे को खुली धूप नहीं मिल पाती हो उसे विटामिन डी विशेष मात्रा में (दवा के रूप में) जब तक वह बढ़ा नहीं हो जाय तब तक सर्दी और गर्मी में भी देते रहना चाहिये। मा को भी गर्म के दिनों में तथा बच्चे को अपना दूध पिलाने पर कुछ अधिक विटामिन डी देना जरूरी है।

### पानी और फल व सब्जियों के रेशे

४२३ पानी — पानी में न तो कोई पोषण तत्व ही होता है और न विटामिन ही। फिर भी यह हमारे शरीर को खड़े रखने तथा संचालन करने के लिए बहुत जरूरी है (शिशु के शरीर का साठ प्रतिशत अंश पानी है)। शिशु को अपने भोजन के बीच के समय एक या दो बार पानी मिलना चाहिये, रास तौर से गर्मी के दिनों में तो उसे पानी देना ही चाहिये। बहुत से भोजन तो पानी जैसे तरल होते हैं और उनसे हम अपनी रोब की पानी की जरूरतें पूरी कर लेते हैं, जैसे दूध आदि।

४२४ फलों व सब्जियों के रेशे — फलों, शाकों और अन्न में ऐसे रेशे भी होते हैं जिन्हें हमारी आँतें नहीं पचा सकती हैं और न ये खून या अन्य चीजों में ही घुल पाते हैं। ये पाछाने में होकर बिना किसी उपयोग के निकल जाते हैं परन्तु इनका होना दूसरे कारणों से बहुत जरूरी है। ये ऐसे तत्व हैं जो पाछाने में मिल जाने पर आँतों को दृढ़ कर देते हैं। यदि ये नहीं हों और कोई व्यक्ति दूध और अंडे को ही अपनी खुराक रखे तो छागी आँत में बहुत कम अंश रहने के कारण उसे कब्ज रहने लगेगी।

## चर्बी, स्टार्च (मॉड) व शर्कर

४२५ इंधन —अभी तक हम ऐसी चीजों की चर्चा कर रहे थे जिनसे शरीर की बनावट में व उसको ठीक तरह से काम करने में मदद मिलती है। परन्तु हमने अभी तक इससे लिए जरूरी 'इंधन' की चर्चा नहीं की जो इसे चलाता है। शरीर मानों एक इंजन की तरह है और जैसे मोटर को चाल रखने के इंजन को तैल की सदा जरूरत रहती है उसी तरह शरीर को भी जीवित रखने के लिए यह जरूरी है कि इसको भी इंधन मिलता रहे। जब आदमी सोया रहता है तो भी उसका दिल धड़कन करता है, आँत सिंजुड़ती फैलती रहती हैं, कलेज़ा, गुर्दे और दूसरे अवयव अपना काम करते रहते हैं। यह ठीक उसी तरह से है जैसे मोटर खड़ी रखकर उसका इंजन चालू रखा जाता है। जब आदमी जाग आता है। वह चलता फिरता है, काम करता है, दौड़ता है तो वह अधिक इंधन काम में लेता है ठीक जैसे मोटर का इंजन तैल चलाता है। शिशु का बहुत सा भोजन जो वह रोज़ लेता रहता है इंधन की तरह काम आ जाता है उन दिनों में भी जब कि वह तेज़ी से पनपता है।

४२६ भोजन में इंधन के तत्त्व ये हैं —स्टार्च (मॉड), शर्कर और चर्बी (वसा) (कुछ अशों में प्रोटीन भी)। स्टार्च (मॉड) शर्कर के रसायनिक घोल से बनती है। शरीर में मिल जाने के पहले यह आँतों में ही शर्कर के रूप में छँट जाती है क्योंकि स्टार्च (मॉड) और शर्कर इस तरह के घुलैमिले तत्त्व हैं कि इन दोनों के घोल को 'कार्बोहाइड्रेट्स' कहते हैं। शरीर की चर्बी (वसा) —जब कोई आदमी शरीर के लिए जरूरी इंधन से अधिक चिकनाई, शर्कर, स्टार्च (मॉड) और प्रोटीन लेता है तो बचा हुआ भाग शरीर में चमड़ी के नीचे चर्बी के रूप में जमा हो जाता है। जब कभी उसकी खुराक में इन चीजों की बहुत कमी रहने लगती है तो शरीर अपने में पहले से इकट्ठी चर्बी को इंधन के रूप में काम लेता रहता है और आदमी दुबला हो जाता है। इस तरह जमा की जानेवाली यह चर्बी जैसी चीज़ जो हर एक के शरीर में अधिक या कम मात्रा में रहती है शरीर को गम बनाये रखने में फल की तरह काम देती है।

४२७ पोषण-तत्त्व —(केलोरिज) भोजन में जितना पोषण-तत्त्व है वह इंधन के तौर पर जाना जाता है। पानी और खनिज में किसी तरह का पोषण-तत्त्व नहीं रहता है। इसका मतलब यह हुआ कि उनमें इंधन या शक्ति



जैसी कोई चीज़ नहीं होती। चर्बी (वसा) में अधिक पोषण-तत्व होते हैं। एक औंस चिकनाई में इतने ही पोषण-तत्व होते हैं जितने दो औंस स्मार्च (माँड़) शर्करा और प्रोटीन में रहते हैं। मक्कन, पनीर, खान क तैल—जो एक तरह से चर्बी से ही बने रहते हैं—और मलाई, सलाद का शोरवा आदि में चिकनाई अधिक होती है, अतएव इनमें पोषण-तत्व भरे रहते हैं।

चीनी और शर्बत में भी बहुत अधिक पोषण-तत्व होते हैं क्योंकि ये पूरे कार्बोहाइड्रेट्स (स्मार्च और चीनी का घोल) होते हैं और इनमें जरा भी पानी का अंश नहीं रहता है या इनमें फलों के ऐसे रेशे नहीं रहते हैं जिन्हें आँत पचा नहीं सकती हो।

अनाज (जिसे हम सागुत या रोटी, पेक, मक्खनी, पुटिंग आदि के रूप में खाते हैं) और स्नाच वाले फल (आलू, फलियाँ, बालियाँ आदि) इनमें पोषण-तत्व बहुत रहते हैं क्योंकि इनका अधिकांश स्नाच से बना होता है।

माँस, मुर्गी, मछली, षडे, पनीर में भी पोषण तत्व भरे रहते हैं, क्योंकि इनमें प्रोटीन और चर्बी (वसा) अधिक रहती है। हम इन भोजनों से अधिक पोषण तत्व नहीं पाते हैं क्योंकि हम इन्हें थोड़ी मात्रा में लेते हैं और अन्न व फल से इनकी अपेक्षा हम अधिक पोषण तत्व पा लेते हैं क्योंकि उन्हें हम अधिक मात्रा में खाते हैं। दूध में बहुत-पोषण-तत्व रहते हैं क्योंकि इसमें शर्करा प्रोटीन और चर्बी (वसा) अधिक मात्रा में रहती है। हम दूध अधिक पीकर इसकी कमी को पूरा कर सकते हैं।

ताज़ा फल और सूखे मेवों से भी हमें ठीक मात्रा में पोषण-तत्व मिल जाते हैं क्योंकि इनमें प्राकृतिक शर्करा होती है। येले और सूखे मेवा में यह (आवर्क अपेक्षा) अधिक रहती है।

शाक सब्जियों की अलग अलग किस्मों में पोषण तत्व कम या अधिक होते हैं। जिसमें जितनी शर्करा और स्मार्च अधिक होगी उसमें उतने ही पोषण तत्व दूसरों से ज्यादा रहेंगे। ऐसी सब्जियाँ जिनमें अधिक पोषण-तत्व होते हैं शकरकट, आलू, मका, सोयाबीन और अरब फलियाँ हैं मटर, चुकन्दर, गाजर, प्याज, हर चुकन्दर, शलजम, कार्पास (कुंइड़ा) में ये ठीक ठीक मात्रा में होते हैं। गोभी, बदगाभी, बैंगन, टमाटर, पालक में पोषण-तत्व कम मात्रा में होते हैं।

## ठीक खुराक

४२८ भोजन संतुलित ढंग का रहे —आप भोजन उसके पोषण तत्व, विटामिन या अम्लो रसिज कितनी मात्रा में होते हैं इस विचार से नहीं खाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को आग चल कर अपने पापण तत्वा में संतुलन बनाये रखना पड़ता है यानी कहीं ये बहुत अधिक नहीं हो जाय अथवा उनकी कमी ही न हो। इसीके अनुसार उसे अपने पोषण तत्व वाले भोजन लेने चाहिये जिसे हम संतुलित या ठीक सा भोजन कह सकते हैं। यदि कोई अपने भोजन में एक तरह की कमी को पूरी करने में जी जान से जुट जाता है और दूसरी कमियों को भूल जाता है तो वात में इससे तकलीफ उठानी पड़ती है।

जवान होना की उम्र में जब लड़की यह देखती है कि वह माटी होती जा रही है तो अपना मुँगा कम करने के लिए वह ऐसे सभी भोजन छोड़ देती है जिसके बारे में उसने सुन रखा है कि उनमें अधिक पापण-तत्व होते हैं। वह शाक-सब्जियों के रस, फल और काफी पर रहने लगती है। यदि वह यह खुराक अधिक दिनों तक जारी रखेगी तो बीमार पड़कर रहेगी। यदि कोई मा यह समझ कर के कि विटामिन बी०१ दिखावे की बातें हैं और स्टार्च खाने में घटिया होता है, अपने बच्चे को गाजर का सलाद और केवल फल ही सायकाल को खाने में देती है तो उस बेचारे गरीब बच्चे को इनमें इतना भी पोषण-तत्व नहीं मिलेगा जो एक गरगोश के लिए काफी हो। मोटे-ताजे लोगों के बीच रहने वाली एक मोटी-ताजी मा अपने बच्चे को लम्बा पतला देखकर झोंप के मारे उसे ठीक करने के लिए चर्बी (वसा) वाली भारी खुराक सदा खाने को देती है तो उसका फल यह होगा कि इससे उसकी भ्रूण मविष्य के लिए मारी जायेगी। इस तरह खुराक में कमी हो जाने के कारण वह अपना भोजन भी कम लिया करेगा इससे उसके बदन में विटामिनो और खनिजों की कमी हो जायेगी।

४२९ साधारण तौर पर खुराक कैसी हो —खुराक का यह सारा मामला ईसाई ग्रन्थों में भरा लगता है परन्तु वास्तव में ऐसी बात नहीं है। सौभाग्य से मा को बच्चे के लिए पूरी ढंग की खुराक की चिन्ता नहीं करनी पड़ती है। डा. डेविस आर दूसरे लोगों ने खोजबीन करके पता चलाया कि बच्चे की अपनी भूख ही यह बता देती है कि उसे कैसी खुराक चाहिये और बाद में वह खुद संतुलित भोजन लेने लग जाता है (परि० ४०९)। परन्तु यह

तभी होता है जब कि किसी भोजन विशेष पर जोर देकर उसमें अरुचि पैदा नहीं करवा दी गयी हो और उसे सभी प्राकृतिक भोजन उचित मात्रा में समय समय पर दिये जाते रहे हों। माता पिता को मोटे तौर पर केवल यही ध्यान रखना है कि किन किन चीजों के होने से भोजन सभी तरह से उपयोगी सिद्ध हो और यदि उन्हे की किसी चीज से अरुचि हो जाये तो उसके बजाय दूसरी कौनसी चीज दी जा सकती है। मोटे तौर पर रोज दिये जाने वाले भोजन में ये चीजें होनी ही चाहिये।

(१) दूध (किसी भी रूप में) { तीस औंस से चालीस औंस तक  
(आधा सेर—तीन पाव)

(२) मॉस या मुर्गी या मछली

(३) अण्डा { जिसदिन मॉस-मछली नहीं दी जा सके उस दिन एक अण्डा उसकी एवज में अलग से दिया जाय। अण्डा तो यही है कि ये दोनों ही चीजें दी जानी चाहिये।

(४) शाक-सब्जियाँ { हरी और पीली—एक या दो बार, इनमें से कुछ फन्जी ही दी जाय।

(५) फल { दो या तीन बार, इनमें से कुछ फल ताजे जम्मे हों। इनमें संतरे का रस भी शामिल है (शाक सब्जी नहीं देने पर फल या फल नहीं देने पर अधिक शाक सब्जी दी जा सकती है।

(६) स्नाच वाली शाक-सब्जी { भालू, शकरकंद, फलियाँ आदि—एक या दो बार।

(७) गहूँ की रोटी { पूरे स्नाचन दिनमें स्नाच हो, चायल आदि, एक से तीन बार तक। कभी कभी स्नाच वाली चीजें देपर भी इनमें से किसी की कमी पूरी की जा सकती है।

(८) विटामिन डी (दूध में या तैयार दवा के रूप में)।

अब हम वास्तविक भोजन कैसा हो इस पर अच्छी तरह विचार करने की स्थिति में हैं।

# खाने की चीजें और भोजन

## आहार

बच्चे की खुराक में खाने की कौन कौन चीजें हों और उन्हें किस उम्र में दिया जाय यह बात डाक्टर, जैसा बच्चा है उसे देखकर, बताया करता है। यह बहुत कुछ इस पर रहता है कि पिछले दिनों तरह तरह की खाने की चीजों के बारे में उसका हाजमा कैसा रहा है, कौनसी चीजें वह पचा लेता है, कौन कौनसी चीजें लेना वह पसंद नहीं करता है और इनमें से बाजार में कौन कौनसी मिल सकती हैं, आदि।

यह पाठ उन माता पिता के लिए है जो डाक्टर से नियमित नहीं मिल पाते हैं और उन्हें लम्बे समय तक अपने ही अनुभवों के सहारे रहना पड़ता है। यदि आप भी ऐसी ही हालत में हैं तो इस मामले में अपनी सहज बुद्धि से काम लेने से भी मत चूजिये। अपने मन से यह विचार ही हटा दीजिये कि कुछ खानों को देने के लिए एक निर्धारित उम्र होनी चाहिये। आप दूसरे साल से ही धीरे धीरे नयी खाने की चीजें उसे देना शुरू कर दीजिये। धीरे धीरे यह शुरू कीजिये और उस बच्चे की ओर थोड़ी सावधानी रखने की जरूरत है जिसका हाजमा जल्दी ही बिगड़ जाता है।

“फीडिंग योर बेबी एट चाइल्ड” (अंग्रेजी में)—बेजामिन एम. स्पाक, एम. डी. और मीरियम इ. शोवैनबग द्वारा लिखी गयी इस पुस्तक में बच्चों के लिए कई तरह के खाने बनाने तथा कैसे क्या और कब देना चाहिये इस बारे में कई व्यावहारिक सुझाव हैं।

## दूध

४३० एक साल के बाद शिशु का दूध —दूध में लगभग ऐसे सभी तत्व पाये जाते हैं जो मनुष्य की खुराक में होने जरूरी हैं, जैसे प्रोटीन, चर्बी (वसा), शर्करा, खनिज और कई विटामिन। ऐसे बच्चे जो दूध के अलावा दूसरे भोजन के पदार्थ ठीक मात्रा में ले लेते हैं उन्हें ये बहुत कुछ इन भोजन के पदार्थों से मिल जाते हैं। परन्तु इन भोजनों से उन्हें कैल्शियम

(चूना) नहीं मिल पाता है जबकि दूध ही अनेकी ऐसी खुराक है जिसमें कैल्शियम अच्छी मात्रा में होता है। यही कारण है कि आप अपने बच्चे को रोजाना आधा सर से तीन पाव दूध देना चाहेंगे।

इस बात का ध्यान रखें कि बहुत से बच्चे पहले दिन या एक सप्ताह तक कम दूध लेना चाहेंगे, दूसरे सप्ताह कुछ अधिक लेंगे और बच्चे में दूध के लिए उनकी रुचि बढाये रखने के लिए यह जरूरी है कि जब वह कुछ समय के लिए कम दूध लेता है तो उस पर दगाव डालकर ज्यादा दूध पिलाने की कोशिश मत कीजिये। यदि बच्चा दूध कम लेने लगता है तो आप उसे अधिक पीने को मजबूर न करें। यदि वह एक सप्ताह के बाद भी आधा सेर दूध नहीं लेता है तो आप ऐसे तरीके सोचिये कि दूध को कैसे दूसरे रूप में दिया जा सके।

४३१ दूध के बदले में क्या दिया जा सकता है? —चावल या ऐसे अन्न जो साबुत लिये जाते हों उन्हें तैयार करने में दूध का उपयोग किया जा सकता है। उनमें अच्छी मात्रा में दूध डालकर पकाया जा सकता है। दूध में फल उबालकर या मेवे या चावल डाल कर कई तरह के दूध पकवान बच्चे को दिये जा सकते हैं। शाक सब्जियाँ या मुर्गी के शोरबे को तैयार करने में भी पानी के बजाय दूध मिलाया जा सकता है। सिक्की हुई मैदे की मिठाई, उकले या कुनले आलूओं में तथा कई तरह की दूसरी चीजों में दूध दिया जा सकता है।

दूध को सुस्वादु जायजेदार बनाने के लिए क्या किया जाय? यदि बच्चा दूसरी चीजों में ठीक मात्रा में दूध ले लेता हो तो दूध को सुस्वादु जायजेदार बनाने के लिए दूसरी चीजें डालने की जरूरत नहीं है (चाय काफी आदि)। परन्तु यदि जरूरी ही हो तो बच्चे के दूध में कोको या गम चाकलेट मिला सकती हैं। यदि ठंडा पिलाना है तो चाकलेट शर्बत मिलाइये। कई बच्चों को चाकलेट देने से पेट में गड़बड़ी हो जाती है इसलिए ठीक यही रहता है कि बच्चे के दो साल के हो जाने के बाद ही चाकलेट द और उस समय भी बहुत ही धीरे धीरे यह शुरू करना चाहिये। बाजार में दूसरी भी कुछ चीजें मिलती हैं जिनसे दूध की रसत बदली जा सकती है। आप कोई भी चीज मिलाइये पर इस बात का ध्यान रखें कि उसे शर्बत ही नहीं बना दें, नहीं तो उसकी भूख ही जाती रहेगी। उसे यह आप स्नू (कागज की नली) या शीरो की नली द्वारा चुस्की ले लेकर पीने दें, उसे इसमें मज्जा भी मिलेगा और भूख भी नहीं मारी जायेगी।

इस तरह की जायकेदार दूध थोड़े ही निर्मा म ज्योंही पुराना पड़ा कि अपना महत्व खो देगा। यह बात उस समय अधिक सभ्य है जब बच्चा एक गिलास से कम दूध पीता हो और मा उसे पूरी गिलास पीने को मजबूर करती हो। परन्तु इसको भी बार बार नहीं दुहराया जा सकता है। जब माता पिता बच्चे को कहते हैं कि जरा थोड़ा सा और जायकेदार दूध (या और कोई चीज़) पी लो तो बच्चा उसे छोड़ बैठता है या कतराने लगता है।

पनीर दूध का ही दूसरा रूप है और उपयोगी भी है। एक औंस पनीर में (लगभग सभी तरह की किस्मों में) इतना ही कैल्शियम (चूना) होता है जितना आठ औंस दूध में। आपको आठ औंस दूध (तीन बार) देने के बजाय मलाई पनीर तीन औंस देनी होगी जिससे उसे इतना ही कैल्शियम मिल सके। कुछ पनीर में कैल्शियम चिकनाई (वसा) बहुत थोड़ी मात्रा में रहती है इसलिए बच्चा इसे जल्दी ही हजम कर पाता है। इसे नमक लगाकर कच्चे या क-सबिज्यों या दूसरी चीज़ों के साथ बड़े आराम से और अधिक मात्रा में बच्चा खा भी लेता है। परन्तु ऐसा पनीर जिसमें चिकनाई ज्यादा हो कम देना चाहिये और धीरे धीरे शुरू करना चाहिये और संभवतया बच्चा भी थोड़ा ही लेना पसन्द करेगा। इन्हें राटी या फलों पर फैला कर, टुकड़ों में या दूसरी चीज़ों के साथ दिया जा सकता है।

यदि बच्चा दूध किसी भी सूत में नहीं लेना चाहता है (या उसके कारण चम बिकार होता है) तो उसको डाक्टर जिस तरह से सुझाये उस दग से कैल्शियम (चूना) दिया जाना चाहिये।

एक साल के बच्चे को राटी या शाक सब्जी के साथ मक्खन या चिकनाई बहुत ही कम मात्रा और धीरे धीरे देनी चाहिये। जिस बच्चे को भूख लगा करती हो उसने खाद्यान्ना व पुडिंग या चावल आदि के साथ मलाई का दूध भी धीरे धीरे दिया जा सकता है। अधिक चिकनाई (वसा) को हजम करना सीखने में अभी पाचन शक्ति को थोड़ा समय लगना।

## मौस मछली अण्डे

४२२ मौस — बहुत से बच्चे साल भर के लगभग ही नरम नरम मौस खाने लग जाते हैं जिनमें मुर्गी, भेड़, बलेजी सुअर का मौस, गाय या बछड़े का मौस प्रमुख हैं। सुअर के मौस में प्रायः कम हाता है, अतएव इसे नियमित मौस की खुराक नहीं मान लेनी चाहिये। पोक (सुअर की सॉट) पर से बहुत

सी चरबी हटा लेनी चाहिये। इसमें भरपूर विटामिन होते हैं। इसे अच्छी तरह पकाना चाहिये जिससे यह सारा सफेद हो जाय और गुलाबी नहीं रहे। ठीक से नहीं तैयार किया गया या अधपका पार्फ (मॉस) खाने से सततनाक रोग ट्रिक्लीनोसिस (शरीर में जाल जैसे बारीक कीड़े पैदा होना) हो जाने का डर रहता है।

बहुत से बच्चे जिन्हें मॉस अच्छा लगता है उन्हें यदि ठीक दग से साफ किया हुआ और बहुत ही बारीक कुचल कर या टुकड़े करके नहीं दिया जाय तो वे भी इससे अनाचि करने लगते हैं। ये मॉस के लोपड़े को चबा नहीं पाने से निगलने लगते हैं और इसके कारण कुछ घबरा भी जाते हैं। इसलिए आपका बच्चा जब तक पाँच या छ साल का न हो जाय उसे मॉस अच्छी तरह कुचलकर बारीक पीमा बनाकर ही दीजिये।

४३३ मछली — मछली हमेशा सफेद और बिना चर्बीवाली किस्मों की दी जानी चाहिये। एक साल की उम्र के बच्चे को यह उनालकड़, भून कर या भाग पर सड़ कर दी जा सकती है। इसे देते समय सावधानी रखने की जरूरत है। अच्छी तरह अपनी अंगुलियों से मछली का जो टुकड़ा बच्चे को देने का रहे हैं उसमें से काटे हटा लीजिये और इसका चूरा चूरा कर दीजिये। दो साल के बाद कुछ चरबीवाली मछलियाँ या डिब्बे में मिलने वाली बड़ मछलियाँ धीरे धीरे दी जा सकती हैं। कुछ बच्चे मछली खूब पसन्द करते हैं, उन्हें सप्ताह में मॉस की जगह ये एक दो बार दी जा सकती हैं। परन्तु ऐसे भी कई बच्चे होते हैं जिन्हें आप कोशिश करके हार जायेंगी, इन्हें सँभलना भी पसन्द नहीं करेंगे। आप भी इनके लिए इन्हें मजबूर नहीं करें। -

४३४ अंडे — अंडे चाहे वे खूब उबले हो, आधे उबले हो, कुचले हुए, सले हुए, भोजन में मिलाकर पकाये हुए या दूध या दूसरी चीजों में मिलाकर पीने जैसे पदार्थ की तरह ही क्यों न दिये जाय, इनकी उपयोगिता में कोई फर्क नहीं पड़ता है। यदि बच्चा पसन्द करे तो उसे रोज़ाना एक अंडा देना ही चाहिये। यदि वह लेता रहे तो आप रोज़ के दो अण्डे उसे दे सकती हैं।

यदि कोई बच्चा मॉस मछली पसन्द नहीं करता है या आपको मिल नहीं सकती है तो उसके लिए जरूरी प्रोटीन की कमी को रोज़ाना तीन पाव सवा खेर दूध और दो अंडे देकर पूरी की जा सकती है, परन्तु साथ साथ यह अपन ज़ाबल, अज, व सन्जियों से भी थोड़ा-बहुत प्रोटीन पाता रहे।

यदि बच्चा अहा पसन्द नहीं करता हो या इससे उसके शरीर पर असर पड़ता हो तो उसे इसके बजाय रोजाना मांस मिलना बहुत जरूरी है।

## शाक-सब्जियाँ

४३५ कई तरह की शाक-सब्जियाँ —बच्चा अपने पहले साल में संभवतया पालक, सेम, प्याज, गाजर, लौकी, टमाटर, चुकन्दर, शकरकंद और आलू का स्वाद चख लेता है। पहले साल में पतले चूरे किये हुए थोड़ी बहुत ठोस तरकारी देते समय जल्दबाजी नहीं करना चाहिये। मटरों या सेम को धाड़ा कुचल देना चाहिये जिससे वह पूरी ही न निगल जाय। इसके अलावा भी ठोस शाक-सब्जियों के साथ चूरा की हुई भी बराबर देती रहें।

एक साल के बाद शकरकंद भी उसे धीरे धीरे देनी चाहिये, परन्तु इसके पहले उसे रतालू दें जो हज़म हो सके। यदि आप अभी तक उसे ऐसी शाक सब्जियाँ देती रही हैं जो आसानी से हज़म हो जाती हों तो अब आप धीरे धीरे दूसरी शाक-सब्जियाँ जो कुछ देर में ज़ाहिर हज़म होती हैं, कभी कभी थोड़ी बहुत देने की कोशिश करें—जैसे गोभी, बैंगन, आदि। आप इनको उबालते में दो बार पानी बदल कर इनमें जो तेज गंध रहती है वह कम कर सकती हैं। बहुत से बच्चे इन्हें पसन्द भी करते हैं और हज़म भी कर लेते हैं, परन्तु कई बच्चे इन्हें छूते भी नहीं हैं। ऐसी हालत में जब तक वह दो साल का नहीं हो जाय तब तक बाट देखिये। बाद में उन्हें आप चावल या खिचड़ी में भीगे सेम के बीज या मटर के दाने मिलाने की कोशिश करें। छोटे बच्चे इन्हें चबाना नहीं सकते हैं और यह यों का यों ही निरुक्त जाता है। जब इन्हें खुराक में मिलाय तो बीज की ऊपरी सतह को चीर दीजिये जिससे वे सब खुल जायें।

कच्चे शाक व कच्ची हरी सब्जियाँ जो अधिक आसानी से हज़म हो सकती हैं वे एक साल बाद दो वर्ष के अन्दर अन्दर ही दी जा सकती हैं जब कि बच्चे का हाज़मा ठीक हो। इनमें सबसे अच्छे छिले टमाटर, चुकन्दर, छिली व कुचली फलियाँ, कुचली हुई गाजर का गुग आदि हैं। इन्हें अच्छी तरह कुनर डालना चाहिये। आप पहले थोड़ा थोड़ा देकर देखिये कि वह हज़म होता है या नहीं। इसके साथ संतरे का रस या मीठे नींबू का रस थोड़ा सा नमक मिला होना चाहिये।

इसी समय आप कच्ची शाक-सब्जियों का रस देना शुरू कर सकती हैं। कच्ची सब्जियों का रस उस बच्चे के लिए बहुत ही अच्छा है जो यह हज़म



कर सकता हो। सन्निधियों के गम्य करने से उनके विटामिन नष्ट हो जाते हैं और एनिज तथा विटामिन उबले पानी में फिंक भी जाते हैं। ये पचने को कच्चा सन्निधियों के रस में सीधे मिल जाते हैं।

**४३६ शाक-सन्निधियों के बदले में क्या?** —यदि कुछ दिनों के लिए कच्चा शाक-सन्निधियों से अरुचि निराने लगे तो आप शाक-सन्निधियों को उनालकर तैयार किया गया रस (सूप) दे सकती हैं, जैसे मटर, टमाटर, प्याज, पालक, शलजम, चुकन्दर, मकई आदि—या ऐसी कई सन्निधियों को मिला कर रस (शोगवा) तैयार कर सकती हैं। शाक सन्निधियों के बदले क्या दिया जाय! (थोड़े समय के लिए ही) मान लीजिये कि एक पच्चा कई सप्ताह से शाक सन्निधियों को खाने में आनाकानी कर रहा है। क्या इससे उसके पापण तत्वों पर असर पड़ेगा? खाने तौर पर शाक-सन्निधियों की उपयोगिता यह है कि उनमें कई तरह के एनिज और विटामिन तो होते ही हैं साथ ही रेशे भी होते हैं (जो पाचनक्रिया के बाए पेट साफ होने में छुट्टी आँत को सहायता देते हैं), परंतु बहुत से फल भी कई खनिज, विटामिन व ऐसे रेशे रखते हैं। यदि कच्चे को विटामिन की वृद्धि, दूध, मांस, और अच्छे दिये जा रहे हैं तो उसे इस लक्षण मिल रहे हैं जो दूसरे फलों से ठीक तरह से नहीं मिल पाते हैं। दूसरी तरह से यह कहा जा सकता है कि यदि आपका पच्चा शाक-सन्निधियों पसन्द नहीं करता है परन्तु फल लेता है, तो यह जो चीज नहीं ले रहा है उसे लेकर अधिक चिन्ता करने जैसी बात नहीं है। उसे दिन में दो या तीन बार फल दिया कीजिये और कुछ सप्ताह, यहाँ तक कि कुछ महीना तक, शाक की बात ही छोड़ दीजिये। यदि आप उसे इसक लिए मजबूर नहीं करेगी तो ऐसी समाधान है कि उसकी भूल फिर से शाक सन्निधियों के लिए जाग उठेगी।

## फल

**४३७ फल** —कच्चा पहले साल संभवतया चूरे किये हुए या टीनों में बंद सेब का कचूर, गुआनी, आम्र, सेब, नाशपाती, अमरनाथ और पका फल व जरदालू लें लेता है। साल भर के हाने पर उसे ये चीजें बारीक मुचरी हुई के अलाना टुकड़ों में भी देनी चाहिये। बच्चों के लिए दिन के हिस्से में दो यासनी में पग जो फल मिलते हैं उनमें शर्करा की मात्रा अधिक हाने से वे अच्छे व लिए उपयोगी नहीं हैं। यदि देना ही है तो कम से कम उनका शर्करा ता हटा दीजिये।

सादे फल जैसे नारंगी, आड़ू, खुशानी, बेर और बिना बीज के अंगूर एक से दो वर्ष के बच्चे को यदि उसका हाज़मा ठीक हो तो दे सकते हैं। परन्तु ये फल अच्छी तरह से पके हुए होने चाहिये। जब तक बच्चा तीन या चार साल का नहीं हो जाय इन्हें छील कर दीजिये। यदि छिलका गड़ने दिया जाता है तो इन्हें अच्छी तरह धो डाला करें क्योंकि इससे कीटाणु भी नहीं रहे और फलों की रक्षा के लिए जो जंतुनाशक रसायन इन पर छड़ा जाता है वह भी साफ हो जाय।

जब तक बच्चा दो साल का नहीं हो जाय तब तक बैरी (रमबेरी, फरौदे, स्ट्रबेरी आदि) नहीं देनी चाहिये। स्ट्रबेरी के कारण कभी कभी चमबिकार हो जाता है। छोटे बच्चे ऐसे फलों को साबुत ही निगल जाते हैं और वह ऐसे ही निकल जाता है। इसलिए उसे अच्छी तरह मसल दीजिये जब तक वह चबाने नहीं लग जाय। बैरी की गुठलियाँ छुटा लीजिये जब तक कि बच्चा इन्हें अगले मुँह में छुगाना नहीं सीख लेता है। आप चाहे जिस उम्र में बच्चे को ये फल देना शुरू क्यों न करें, धीरे धीरे शुरू करें और सावधानी बरतने की भी जरूरत है। यदि आप देख कि इससे गड़बड़ी होती है तो तत्काल ही देना बन्द कर दें।

खरबूजे, तरबूज, सावधानी के साथ दो साल की उम्र में देना चाहिये। शुरू शुरू थोड़ा ही दीजिये और वह भी अच्छी तरह गुग करके।

खुबे मेवे जैसे खुशानी, अजीर, राजूर, छुहारे दो साल की उम्र में बिन कुनरे ही दिये जा सकते हैं। इन्हें आप उसके सलाद में काट कर दें या यों ही टुकड़े करके दे सकती हैं। इन्हें पूरा तरह साफ कर लेना चाहिये। ये मेवे बहुत देर तक दाँतों में चिपके रह जाते हैं इसलिए इन्हें कभी कभी ही देना चाहिये।

## मोटा (साबुत) अन्न, दलिया आदि और रात का भाजन

४३८ अन्न — (चावल, मक्का, दलिया आदि) एक साल का बच्चा एक ही तरह का या कई तरह का अन्न लेने लगता है। इसके अलावा वह परिश्राय के लिए बनने वाला आटा मील और गहूँ का दलिया भी पका हुआ लेने लगता है। यदि वह इन्हें पसंद करता हो तो आप उसे यह दिन में एक या दो बार जब तक वह जारी रखे दिया करें।

यह बात ध्यान रखने की है कि छोटे बच्चे या तो सख्त चीजें अथवा पतली मुलायम चीजें खाना पसन्द करते हैं। उन्हें विषयों पर पक्ष अन्ध नहीं लगते हैं। अतएव पके अन्न को अधिकतर पतला ही रखें।

यदि आपका बच्चा एक अन्न से ऊत्र जाता है तो आप दूसरे सूखे अन्न की कोशिश करें मले ही उसको पहले अच्छा नहीं लगता था, परन्तु अब उसकी रुचि इसमें हो सकता है। आप उसको कभी कभी साठी चावल उबाल कर या साफ किया हुआ गेहूँ भी दे सकती हैं।

इसके अलावा भी सूखे अन्न होते हैं ये कई तरह के होते हैं और बच्चा उन्हें इसलिए भी पसन्द कर सकता है कि घर में दूसरे बड़े बच्चे भी इसे रुचि से खा लेते हैं। साबुत गेहूँ (दलिया आदि) और जई इसके लिए अधिक उपयोगी हैं क्योंकि इनमें विटामिन और खनिज बहुत रहते हैं। (मकई और चावल अधिक उपयोगी नहीं है।)

४३९. ऐसे अन्न की रोटी — यदि बच्चा खासरी एक तरह का अन्न खाते खाते ऊत्र जाये तो आप साबुत या दलिया किये हुए गेहूँ, राई, जौ या सूखे केले से रोटी, टोस्ट, रोल आदि बना कर दे सकती हैं। भूना हुआ अन्न और उबला अन्न उपयोगिता में एकसा ही रहता है। तथ्य यह है कि गर्मी होने के कारण ही उसके पोषण-तत्व और पाचन शक्ति पर असर नहीं पड़ता है। आप रोटी पर मक्खन, पनीर या फलों का मुरब्बा, यदि उसे इसमें स्वाद मिलता, हो तो पैला सकती हैं। (एक साल के बच्चे को थोड़ी मात्रा में दें।)

साबुत अन्न के बदल में क्या दिया जाय, यह सवाल अधिकतर रात के खाने के समय उठा करता है और यह बात उठती है कि उस समय के भोजन में क्या होना चाहिये।

४४०. रात या सायंकाल का भोजन — “वह अपने दिलिये साबुत अन्न और फलों से ऊत्र गया है, मैं यह सोच ही नहीं पाती हूँ कि उसे इस समय क्या दिया जाय ?” जब बच्चा दूसरे साल में होता है तो मा अधिकतर यही शिकायत करती है। परन्तु रात का भोजन तैयार करना और उसमें फरफार करना बहुत ही सरल है। यह नाश्ते या दोपहर के खाने की तरह एक से ही दग का नहीं होता है।

इसलिए यदि आप रात के भोजन को अलग अलग किस्म में बाँटना चाहती हैं तो आप इस सामान्य नियम को ध्यान में रख लिये यह नहीं हो

कि दो रात तो अच्छा भारी खाना मिल जाय तो दो रात हल्की खुराक ही मिले। मोटे तौर पर यह नियम ठीक रहता है।

(१) या तो फल अथवा शाक-सन्निधौ

(२) ऐसा भोजन जिसमें पोषण तत्व खूब हो।

पोषण-तत्वों वाले भोजन के बारे में यह कहा जा सकता है कि आप उसे साबुत अन्न से तैयार करें जिसमें फल, मीठे डिब्बे के बंद फल, सूखे मेवे, थोड़ी सी चीनी या शहद मिलाकर जायकेदार बना सकती हैं।

जैसे जैसे बच्चा बड़ा होने लग उसे आग कई तरह की रोटियाँ व मीठी नमकीन रोटी अन्न के स्थान पर दे सकती हैं। यदि वह एक वर्ष का ही है तो वह रोटी बहुत ही थोड़ी ले सकेगा और खाने की अपेक्षा वह इनसे खेलना अधिक पसन्द करेगा। परन्तु दो साल का होने पर वह इन्हें ठीक तरह से मुँह में रख सकेगा। उस समय आप गेहूँ, ओट, जई की रोटी या केले की बनी रोटी व ऐसी रोटी जिसमें फल या मेवे भरे हों, दे सकती हैं। इन पर आप मक्खन, पनीर, शहद, मुरब्बा आदि लपेट सकती हैं। परन्तु आपको चाहिये कि आप इन पर अधिक शक्करवाली चीजें नहीं लपटें या थोड़ी ही लपेटें। आप कचौरी या माटी रोटी में और भी कई चीजें भर सकती हैं जैसे बच्चे शाक (लौकी, टमाटर, कुचली हुई गाजर या गोभी) कसे हुए फल, कटे हुए और सूखे मेवे, मक्खन, अण्डे, अच्छी मछली (डिब्बे में बन्द) कीमा की हुई मुर्गी और माँस। मक्खन या पनीर इन पर ऊपर से थोड़ा थोड़ा लपेटा जा सकता है। यह तीन साल का होने पर लगाना ठीक रहता है।

कभी कभी आप अन्न या सन्निधौ का जून या शोरवा दे सकती हैं। चाहे यह सादा रहे या मक्खन मिला हो इसमें आप दो तीन टोस्ट टुकड़े काटकर डुबा दें। सायंकाल के खाने में टोस्ट के चूरे में अंडा मसलकर (नाश्ते के अण्डे के अलावा) या टुकड़े काटकर टोस्ट पर रखकर बच्चे को दिया जा सकता है।

गेहूँ की या चने की सादी टिकिया रोटी या मक्खन के साथ दी जा सकती है या उसे ठंडे या गर्म दूध में दे सकती हैं। चने की टिकिया में कम पोषण-तत्व रहते हैं। ठंडे या गर्म दूध में रोटी या टोस्ट, मसल कर या टुकड़े करके अथवा नमकीन ही दिये जा सकते हैं।

यदि बच्चा रात के भोजन में आलू पसन्द करता हो तो जरूर दिया जाना चाहिये। मका का दलिया या दूसरा हल्का दलिया भी इस समय दिया जा सकता है।

रात के भोजन में इस तरह साद्यान्न देने के पहले यदि आप सादे फल या डिब्बे के बर फला से शुरू करें तो ठीक रहेगा। कभी कभी आप उसे हरी या पाला उबली शाक दें या शाक और फला का कचूर दें। उसके बाद दूध की खीर आदि दें। उबले या भुने चावल, रोटी, मैदा, सोया और बड़े बच्चे को कभी कभी आइसक्रीम भी दी जा सकती है।

बेला रात के भोजन में भी दिया जाना चाहिये और सुकड़ नारंगों में। यह अन्न की जगह दिया जा सकता है। फला के दूसरे मुख्य भी दे सकती हैं परन्तु उनमें इतने अधिक पोषण तत्व नहीं होते और केवल इनसे ही भूख नहीं मिलती।

कुछ ऐसे बच्चे होते हैं जो स्टाव (मौड़) वाली चीजें न तो लेना ही पसन्द करते हैं और न उनको इनकी जरूरत ही होती है। उन्हें दूध, मौस, फल, सब्जियों से ही पूरे पोषण तत्व मिल जाते हैं और इनसे उनका वजन भी ठीक बढ़ता रहता है। यह इन भोजनों से ही विटामिन 'बी कम्प्लेक्स' मिल जाता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि अन्न और मौड़ वाले कितने अनावश्यक हैं वे आपके बच्चे की खुराक के लिए अधिक जरूरी नहीं हैं और इसे लेकर आपको चिन्ता नहीं करनी चाहिये। यदि उसे और भी पसन्द है और वह उन्हें ठीक मात्रा में ले रहा है और ठीक से पसप रहा है तो आप इनके बिना भी कइ सप्ताह जीव सकती हैं।

ऐसे माता पिता जो रात का भोजन जल्दी किया करते हैं वे उसे दिन के भोजन में मौस, आलू और सब्जी भी देते हैं। यदि बच्चा जल्दी ही निस्तर पर सो जाता है और ठीक नींद ले लेता है तो यह व्यवस्था बुरी नहीं है। एसी हालत में रात का भोजन काफी हल्का भोजन होना चाहिये।

### कम उपयोगी और अनावश्यक भोजन

४४१ मिष्ठान्न, समोसे, चैक, कचोरी — इन भोजनों के बारे में सबसे बड़ी शिकायत यह है कि इनमें अधिकतर मैदा, मौड़, शक्कर और चिकनाई होती है। पोषण तत्व अधिक होने से जल्दी ही बच्चे की भूख शान्त हो जाती है, परन्तु इनसे उसे न तो लगन, विटामिन, रेशे या प्रोटीन ही मिल पाता है। कभी कभी इनको 'साराहीन भोजन' कहा जाता है। बच्चा चेचारा यह भोजन खा जाता है कि उसका पेट अच्छी तरह भर गया है जब कि यह भूखा रह

जाता है और इस तरह अच्छे भोजन के लिए उसकी अवधि होने लगती है और बच्चे की भूख भी मारी जाती है।

परन्तु आप इस पर इनकी अधिक शक्ति ही न कर बैठें कि उसे उसके जन्मदिन या त्यौहार पर एक व मिष्टान्न ही नहीं खाने दें। केवल लगातार ऐसी खुराक देते रहने से उसको दूसरे पोषण तन्त्र नहीं मिल पाते हैं परन्तु घर पर ही जब उसको जरूरत नहीं हो ऐसी चीजें शुरू करने में कोई छार नहीं है।

खोया व मिष्टान्नो से भरी कचौरी या ऐसी ही चीजें देने में एक और भी खतरा रहता है। यदि इन्हें ठीक दूध से रेफ्रिजरेटर में नहीं रखा जाता है तो खतरनाक कीटाणु पैदा होने का डर बना रहता है। कई बार इनके कारण ही भोजन विषैला हो जाता है।

४४२ बहुत ही मीठे भोजन —बच्चों की खुराक में बहुत ही अधिक मीठी चीजें नहीं होनी चाहिये। इनसे भूख जल्दी ही मिट जाती है और बच्चा दूसरी जरूरी पान की चीजें भी नहीं खा सकता है, इसके अलावा इनसे दाँत जल्दी खराब हो जाते हैं। यदि बच्चा अपने अन्न और फल में शर्करा कम लेता है और उसे अलग से शर्करा देने की जरूरत नहीं पड़ती हो तो आप मत दीजिये। यदि थोड़ी सी शर्करा या शहद की कुछ बूँदें टपकाने से वह संतोष कर लेता है तो जरूर दे दीजिये। यदि बच्चा अपनी रोटी को मक्खन और मुरब्बे के बिना नहीं खाता हो तो मुरब्बा थोड़ा सा ही चुपड़िये। यदि परिवार के लोग बड़ दिब्ब के फल लेते हों तो कभी कभी उसे ये घासनी इगाकर लिये जा सकते हैं। छुशारे, अजीर, राजूर आदि उसे रोज़ राज नहीं देने चाहिये क्योंकि ये दाँतों में लग रह जाते हैं।

४४३ आइसक्रीम, टाफी, मीठे शरबत आदि —ये मीठे होते हैं इसलिए ऐसे भोजनों में इनकी गिनती है जो बच्चे का भूख मिटा देती है और उसे दूसरे पोषण वाले भोजनों से अवधि हो जाती है। इसके कारण एक नयी समस्या उठ खड़ी होती है क्योंकि इन्हें भोजन के बीच के समय में अधिक लिया जाता है इनका नुरा असर उस समय बच्चे की भूख और दाँतों पर पड़ता है। परन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि दो साल या उससे अधिक उम्र के बच्चे को भोजन के बाद जबकि सब लोग आइसक्रीम या आइसक्रीम लें तो उसे भी अच्छी सी नहीं दी जाय। परन्तु जहाँ तक हो सके बीच के समय में उसे ये चीजें न दी जाँय तो बहुत ही अच्छा है।

टाफी और के-ही से मुँह में मीठी राल बहुत देर तक बनी रहती है इससे दाँतों को नुकसान पहुँचने का डर बना रहता है।

बच्चे में इस तरह की आदत नहीं डालने का सीधा-सा तरीका यह है कि आप अपने घर में ऐसी चीजें ही न रखें और न खरीदने की कोशिश करें। परन्तु उस बच्चे के साथ बड़ी भुश्किल हो जाती है जो स्कूल में इसका मरा चख लेता है। माँ भी अपने बच्चे को अनोखा या छू छू मन्तर की तरह नहीं बनाना चाहती है। यदि कभी कदाच वह माँग बैठे तो उसे ऐसी चीज़ दूसरे बच्चों की तरह ही दिलायी जा सकती है। परन्तु यदि वह मीठी चीज़ अधिक पसन्द करने लगे और उसके लिए मचलने लगता हो तो माता पिता को उसके दाँतों को नष्ट होने से बचाने के लिए कड़ी रोक लगानी चाहिये और कभी कभी किसी खास मौकों पर ही उसे ये देनी चाहिये।

४४४ बच्चे द्वारा मिठाई के लिए हठ:—मा-बाप द्वारा लगायी गयी लत —बच्चे मिठाई इसलिए भी पसन्द करते हैं कि एक तो वे भूखे रहते हैं और दूसरा उनका शरीर अतिरिक्त पोषण-तत्वों की माँग करता है। परन्तु यह निश्चित नहीं है कि ऐसे बच्चे जिनकी आदतें नहीं बिगड़ी हों अधिक मीठी चीजें पसन्द करते हों या मीठी चीजें अधिक खाया करते हों। कुछ छोटे बच्चे तो वास्तव में सभी तरह की मीठी चीज़ों को पसन्द नहीं करते हैं। डा. क्लारा डार्विस ने बच्चों पर अपनी खोज के दौरान में पाया कि वे अंत में उतनी ही मीठी चीज़ लेते हैं जितनी उन्हें बलवत् होती है।

मैं यह मानता हूँ कि बच्चे में अधिक मिठाई खाने या उससे लिए मचलने की जो आदत है वह माता पिता की डाली हुई होती है। एक माँ अपने बच्चे को शाक-सब्जी पूरी खा लेने के लिए बहुधा यह कहा करती है, “यदि तुमने यह सब खा लिया तो बाद में आइसक्रीम भी मिलेगी।” इस तरह बच्चे को ललचा कर भाजन देने के कारण उसकी भी रुचि उस चीज़ में बढ़ जाती है और माँ जो चाहती है वह बात तो होना दूर रहा, ठीक इसकी उल्टी ही बात होती है। यह भोजन के प्रभाव इन चीज़ों को अच्छा समझने लगता है। परन्तु मजाक के तौर पर यह कहा जा सकता है कि इसे मित्रों का सीधा तरीका यह है कि माँ दूसरा ही टग अपनाये। बच्चे को ठीक उल्टी बात कहे, “यदि तुम यह आइसक्रीम खा लोग तो मैं तुम्हें पालक का शाक दूनी।” आप जब तक बच्चा एक चीज़ परम नहीं कर ले, उसे दूसरी के लिए आश्वासन न दें। बच्चे को यह छुट्टी ही समझने दीजिये कि वह मुद्द मरसुम करने लग कि दूसरी

खाने की चीजें भी उतनी ही अच्छी हैं जितनी मीठी चीजें। यदि वह किसी दिन अपनी मीठी चीज माँग भी बैठे तो उसे खुशीखुशी देनी चाहिये।

४४५ बिना छिलके के साफ किये चावल अनाज या गेहूँ—ये अनाज कम ताकत वाले हैं—गेहूँ, जौ, मकई, ओट ये ऐसे अनाज हैं जिनकी तुलना में चावल आदि कम पोषण-तत्व वाले व कम विटामिन वाले हैं। परन्तु जब इनका छिलका या चौकट हटा दिया जाता है तो ऐसे साफ किये चावल, गेहूँ आदि—साठी चावल गहूँ से कमजोर होते हैं—इनमें विटामिन व जरूरी प्रोटीन कम पड़ जाते हैं। जब अनाज को इस तरह का बना दिया जाता है तो उसमें से बहुत से विटामिन, एनिज, और रेशे साफ करने में चले जाते हैं। इसलिए मैदे की या आटे के मॉड से तैयार की गयी चीजों में इतना तत्व नहीं होता जितना सादे अनाज में रहता है। यदि आप चावल काम में लेना चाहें तो इल्का मटमैला (लाल चावल-धान) चावल काम में लें। गहूँ में बी कम्प्लेक्स व अन्य कई उपयोगी तत्व रहते हैं।

आप कहीं यह नहीं सोचने लग जायें कि मैं इन साफ की हुई चीजों के खतरे को बहुत ही बड़ा चढ़ा कर कह रहा हूँ और आप इसे ही बहुत बड़ी बात मान बैठें और दूसरे लोगों को नसीहत देती फिरें या कौनसी चीजों में पोषण-तत्व—विटामिन—भरे पड़े हैं यह खोज करने में जुट जायें और बच्चे को ऐसे रूखे सूखे या मोटे अन्न देने लग जायें। परन्तु ऐसे बहुत से बच्चे हैं जिन्हें कार्बोहाइड्रेट (माद और शक्कर) इस तरह मिल जाता है—नाश्ते में दलिया जिसमें शक्कर मिली रहती है और मुरब्बे के साथ टोस्ट, दोपहर के भोजन में मकई का दलिया, पावरोटी, मुरब्बा, सायकाल को आइसक्रीम, शर्बत, रात को रोटी, फेक, पुडिंग आदि। इसके अलावा यदि बच्चा शाक-सब्जियाँ, फल, माँस और दूध लेता रहता है तो वह अपने दो तिहाई पोषण-तत्व इनसे ही पा लेता है।

४४६ बच्चे के लिए काफी और चाय ठीक नहीं—एक तो ये चीजें दूध की जगह ले लेती हैं और दूसरा यह कि इनमें कैफीन नामक उत्तेजक तत्व रहता है जो नुकसान पहुँचाता है। बहुत से बच्चों में तो पहले से ही बहुत उत्तेजना रहती है। छोटे बच्चे यदि केवल बड़े लोगों की नक़ल करने के लिये चाय-काफी चाहें तो उनके दूध में वैसी रगत लाने के लिए एक चम्मच उनके दूध में छोड़ने से कोई नुकसान नहीं है। परन्तु बहुत से बच्चों को इससे दूर रखना ही अधिक अच्छा है।



४४७ जमाई हुई खाने की चीजें — ये चीजें घड़ दिन्ने की चीजों व ताजे खाने जैसी ही होती हैं। परन्तु इन्हें ठीक दग से काम में खाने की जरूरत है। भोजन को जमाने में उसके रासायनिक तन्त्र टूट जाते हैं। तब यह इस हालत में होता है कि बच्चा इसे आगम से पचा सकता है परन्तु ऐसे भोजन में कीटाणु भी ताजे खाने की अपेक्षा जल्दी पनपते हैं और अपार हो जाते हैं। यदि खुला पड़ा रहे तो यह खाना जल्दी ही सड़ जाता है।

अधिक देर तक बाहर खुले रखने से दूध, दूध में बनी चीज़ें, अण्डे, माँस आदि बिगड़ जाता है। इन्हें रेफ्रिजरेटर में ही रखना ठीक रहता है।

## भोजन के बीच अलग

४४८ भोजन के बाद बीच के समय में क्या दिया जाय ? — यह आप अपने आप ही सोच सकती हैं। बहुत से घण्टों और छोटे बच्चों को भोजन के बाद बीच के समय में कुछ खाना जरूरी होता है। यदि आने उस समय ठीक दूध की चीजे दी जिनसे सहारा हो साथ पन्तु बाद में भोजन की भूख न मारी जाय तो ठीक है, अन्यथा बच्चा खाने के समय आधा ही खाना खाकर उठ जायेगा या न्यायेगा ही नहीं।

फलों का रस, फल और टमाटर या शाक-सन्निधियों का जूस जल्दी और सरलता से हضم हो जाता है और इनसे दाँतों को भी पुष्पान नहीं पहुँचता है। दूध पेट में अधिक देर तक पड़ा रहता है और इसी कारण खाने के समय भूख मारी जाती है। कभी कभी ऐसा भी होता है कि बच्चा खाने के समय ठीक तरह से नहीं खा पाता है और उसे बाद में सायंकाल के खाने के पहले ही बोरों की भूख लग जाती है। दूध पीने तक भूख नहीं महसूस कर पाता भी उसे बाद में खाने के समय देने में है कि नहीं है। समीप में देर तक पड़ा रहता है।

ही जोतों की भूल लग आती है।  
 तसल्ली हो जाती है। दूध पीने  
 तक भूल नहीं मइसूस कर पाता  
 भी उसे गल में न के समझ  
 देने में  
 है कि  
 नहीं है  
 समोसे  
 भोजन

भोजन  
बहुत

देर

समय पर या पहले भोजन के डेढ़ घण्टे बाद देना चाहिये। परन्तु कुछ बच्चा पर यह तरीका भी लागू नहीं होता है। कुछ बच्चे सुबह ही नाश्ते के बाद फला या नारंगी का रस लेते हैं परन्तु दोपहर के भोजन के पहले ही वे इतने भूखे और चिढ़न्विद्ध जाते हैं कि खाने के समय पर मुँह फुलाकर बैठ जाते हैं। ज्यादा वे घर पहुँचते हैं, मले ही उस समय खाना खाने में बीस ही मिनट का समय क्यों न बाँचा हो, उन्हें यदि नारंगी का रस दे दिया जाता है तो तबियत बहल जाती है और उनकी भूख पर भी इसका कुछ असर नहीं पड़ता है इसलिए यह आपके सोचन की बात है कि बच्चे को भोजन के बाद बीच के समय में कब और कैसा जलपान देना चाहिये। बहुत से बच्चे इस बीच के समय में बिना कुछ खायेपिये ही रहना पसन्द करते हैं और उनके दाँतों की रक्षा को देखने हुए यही सबसे अच्छा है।

किसी किसी माँ की यह भी शिकायत रहती है कि उसका बच्चा भोजन के समय ठीक से खाना नहीं खाता है परन्तु बाद में बीच बीच में भूख के मारे परेशान होने लगता है। यह सवाल इसलिए नहीं पैदा हुआ है कि माँ बीच में बच्चे को खानपीने को देती रहती है। परन्तु बात ठीक इसकी उल्टी है। ऐसे सभी मामलों में जो मेरे सामने आये हैं उनके अनुसार हमेशा माँ यह करती रही है कि वह बच्चे को खाने के समय पूरा खाना लेने के लिए मजबूर किया करती है और इसक लिए वह बीच के समय में या भूख लग आने पर बच्चे को कुछ भी नहीं खाने देती है। यह जोर देने व मजबूर करने का तरीका ही ऐसा है जिससे भोजन के समय बच्चे की भूख भाग जाती है। कुछ महीनों तक यदि यह जोर जबरदस्ती चलती रहेगी तो यह होगा कि बच्चे को भोजन करने वाले कमरे की शक्ल से ही नफरत हो उठेगी और वह किसी भी हाल में खाने को राजी नहीं होगा। परन्तु जैसे ही भोजन खत्म हुआ (मले ही उसने थोड़ा ही खाया हो) वह अपनी ठीक हालत में रहता है। यह मानी हुई बात है कि खाली पेट तो भोजन माँगगा ही, उसे बाद में भूख लग आयेगी। उस समय यही एक अच्छा इलाज है कि उसे भोजन के बाद बीच के समय जलपान देने में आनाकानी नहीं करनी चाहिये परन्तु साथ ही उसके भोजन के समय को इतना आनन्ददायी बना दीजिये कि उस समय मानो खाना देखते ही उसके मुँह में पानी भर आया करे। आखिर भोजन होता भी क्या है! यह ऐसा खाना होता है जिसे छूक कर खाया जा सके। यदि बच्चा खाने के बजाय जलपान ही अधिक पसन्द करता है तो कहीं न कहीं कुछ गड़बड़ी जरूर है।

हैं। उन्हें एक दूसरे में जोड़ कर लची रेल बना लेते हैं। वे उन्हें पक्ष पर बिन्ना कर घर या नाव बनाकर उनमें खेलते रहते हैं और इन बिल्लियों में खेलने का उनका यह क्रम जारी ही रहता है। बहुत सारे लकड़ी के ऐसे चौरसों की एक घंटी छु या आठ साल तक बच्चों के लिए दस नये व आश्चर्यक खिलाड़ियों से भी अधिक काम की चीज है।

४५२ बच्चों को उनके अपने ही स्तर पर खेलने दीजिये — यदि कोई बड़ी उम्र का व्यक्ति बच्चे के साथ खेलने लग तो वह संभवतया उसका खेल को अधिक पेचीदा बना देगा क्योंकि वह अपने दम से चीजों को संचालित करने का लोभ संवरण नहीं कर पायेगा। उदाहरण के तौर पर एक मा जिसने अपनी बेटों के लिए सुन्दर सी गुड़िया और उसकी पाशाक खरीद कर दी है वह यही चाहेगी कि उसकी बेटों उसे दम से कपड़ पहनाये। वह गुड़िया को पहले नीचे के कपड़े पहनाना चाहेगी। परन्तु छोटी बच्ची यह चाहेगी कि गीत ओगर्को गुड़िया को पहले पहनाया जाय। एक मा अपने बीमार बच्चे के लिए रंग की डिब्बी और तस्वीरों के खाने की काफी खरीद कर देती है जिससे कि बच्चा उनमें रंग भर सके। बच्चा गुलाबी रंग उठा कर पक्ष के दोनों ओर रंग देता है, उसके लिए रंग के की लकीरें या रंगों का चयन कुछ भी महत्व नहीं रखता है। माता पिता यह कदाचित् ही बदरत कर सकते हैं। वे कह उठते हैं, “अरे इस तरह नहीं। ऐसे बनाओ।” एक ऐसे पिता ने जिसे कभी रेल खिलाड़ियों से खेलने का अवसर नहीं मिला अपने तीन साल के बच्चे को त्र्यहार पर (खिलौना) रेलगाड़ी दी। पिता यह लोभ संवरण नहीं कर सका कि उसका बेटा इस खिलौने से खेल खुद ही आरम्भ करे। उसने पटरियाँ जमायी पातु इतने में बच्चे ने एक गाड़ी उठा ली और उगें बोरों के साथ फर्श पर घसेल दिया और वह जफर दीवार से टकरायी। पिता ने कहा, “अरे! नहीं ऐसा नहीं करते हैं। पहले इस तरह पट्टी पर डिब्बे जमाते हैं, फिर खेलते हैं।” बच्चे ने पट्टी पर यह डिब्बा रखा और उसे घसा दिया परन्तु माद पर वह डिब्बा झुंक कर गिर गया। पिता ने इस बार भी उसे मना करते हुए कहा, “तुम मत घबराओ, इंसान के आधी भर दो और वही सब डिब्बे मीच लेगा।” परन्तु उस छोटे बच्चे में इतनी ताकत नहीं है कि यह आधी कर सके और न इतनी चतुराई है कि डिब्बा को पटरियों पर जमा कर। उसे अभी तक वास्तविकता की जगह भी परवाह नहीं है। पन्द्रह मिनिट तक पिता ने उसके साथ परेशान होने के बाद बच्चे को अकेला छोड़ दिया।

बच्चे के मन में भी ऐसे खिलौनों के बारे में गहरी धृणा भर गयी और साथ ही उसके मन में इस तरह के भाव भी पैदा हो गये कि वह अपने पिता की तरह कुशल नहीं है। वह इस खिलौने को छोड़ कर किसी दूसरे ही खेल में शूट जाता है जिसमें उसे मनोरञ्जन मिलता है।

बच्चे समय आने पर गुड़िया को ठीक दग से फफड़े पहनाने, राकों में सही व तरतीब से रंग भरने तथा खिलौनों के साथ वास्तविक दग से खेलने लगेगा। परन्तु यह सब उनके विकास के दौरान में निश्चित स्तर पर ही आता है। माता पिता की जल्दबाजी से कुछ नहीं हो पाता है। आप असमय ही यदि इसकी कोशिश करते हैं तो वह अपने आपको अयोग्य मानने लगता है। इससे लाभ के बजाय अधिक हानि हो सकती है। आपका बच्चा आपको साथ खिलाना तभी पसन्द करेगा जब आप उसी के घरातल पर खेलेंगे। आप उसीको बताने दीजिये कि कैसे खेला जाय। यदि वह आपसे मदद चाहे तो जरूर दीजिये। यदि आप घर में ऐसा खिलौना लाये हैं जिसका संचालन बच्चे के लिए पेचीदा है तो फिर आप उसे या तो उसीके मन के अनुसार गलत दग से ही खेलने दें अथवा उसे चतुराई से कहीं छिपाकर रख दें जिससे वह बड़ा होने पर उससे खेल सके।

४५३ सहानुभूति व विनम्रता ऊपर से थोपी नहीं जा सकती — जब बेटे साल, दो साल, अढ़ाई साल के बच्चे आपस में खेलते हैं तो वे बिना किसी तरह की माँग या दिलावे के ही एक दूसरे के हाथों से चीजें छीनने की कोशिश करते हैं। छोटा बच्चा जिसके हाथ में जो चीज होती है किसी भी स्तर में बहकाये जाने पर भी दूसरा को कदापि नहीं देता है। वह या तो उस चीज को फस कर फफड़े रहेगा या फिर भौंचका होकर फेंक देगा या कदाचित छीनने वाले पर बुरी तरह से झट्टा उठेगा। माताएँ कभी कभी यह सब दक्ष यत्न देकर मौचकी रह जाती हैं।

यदि आपका बच्चा जिसकी उम्र लगभग दो साल है और वह सदा चीजों को फफड़े रहने या छीनने की कोशिश करता हो तो इसका यह अर्थ नहीं है कि वह शैतान होने जा रहा है। वह अभी इतना छोटा है कि उसके मन में दूसरों के बारे में गहरी सहानुभूति की भावना नहीं है। यदि कभी कभी वह छीनाझपटी करता हो तो उसे करने दीजिये। यदि वह सदा ही ऐसा करे तो उसे उसकी उम्र से कुछ बड़े दूसरे बच्चों के साथ खेलने दें जो अपनी चीज को अपने काबू में रखना या हिलमिल कर खेल कैसे खेल जाते हैं, यह अच्छी

तरह से जानते हों। शायद इससे आपको कुछ सहायता मिल सकेगी। यदि वह किसी दास बच्चे को सजा ही नाचता रसारता है और उससे लड़ता भिड़ता है तो दोनों को कुछ दिनों तक अलग रखना उचित है। यदि आपका बच्चा दूसरा को चोट पहुँचाता है या दूसरों पर हिंसक भय से दृढ़ पड़ता है तो आप उसे "यावहारिक तौर पर छुड़वाकर अलग कर दें और उस किसी दूसरे खेल में लगा दें। उसे इसके लिए बुरी तरह शर्मिन्दा करने की जरूरत नहीं है क्योंकि ऐसा यदि किया गया तो वह अपने का एकमात्र मानने लगगा और उसकी उद्विग्नता इससे और भी बढ़ सकती है।

यदि बच्चा आम तौर पर तीन साल या इससे भी अधिक उमर हो जाने पर भी ऐसी ही मारपीट या उद्विग्नता की हरकतें करता रहता है या मिलजुल कर करते खेलना चाहिये यह नहीं सीख पाता है तो आप घर पर उसकी वा व्यवस्था है उसमें सुधार कीजिये। ऐसी ही कच्ची उम्र में इस समस्या के अधिक गंभीर रूप नहीं लेने के पहले ही अच्छे बाल-पौष्टिक माता पिता और वे वे के लिए सफल सहायक सिद्ध हो सकते हैं। (परि० ५७०)

यदि आपका दो साल का बालक अपनी चीजें नहीं छोड़ता है तो उसका व्यवहार में किसी तरह की असाधारणता नहीं है वह अपनी उम्र के अनुसार सामान्य व्यवहार ही कर रहा है। वह सहानुभूति और देने-पिलाने की भावना की ओर बहुत धीरे धीरे बढ़ेगा। जैसे जैसे उसका साहस बढ़ता जायेगा वह दूसरे बच्चे का प्यार करना और उनके साथ आनन्द से खेलना सीख सफ़ल। यदि बच्चे को कोई पिलौना बहुत ही पसन्द है और जब कभी दूसरे बच्चे उसकी माँग करते हैं और आप तत्काल ही उससे छीन कर दे देते हैं, तो वह बच्चा यह सोचने लग जाता है कि सारी दुनिया ही उसकी चीजें छीनने पर तैयार है—यहाँ तक कि छोटे बच्चे ही नहीं, बल्कि उमर के लोग भी उसकी चीजें छीन लेंगे। इसका फल यह होता है कि बच्चा अपनी चीजों को छोड़ने के बजाय और भी अधिक चिपटा होता है। जब बच्चा उस स्तर पर पहुँच जाये जब कि वह दूसरे बच्चा के साथ खेल सके (लगभग तीन साल के हो जाने पर) तो आप उसे आस में मिलीने बाँट कर खेल खेल कर सहानुभूति सिखा सकती हैं। (रमेश गाड़ी खींचे और मुझी टकमें सवारी करे और फिर मुझी गाड़ी खींचे और रमेश सवारी करे।) इस तरह उमर मिल बाँट कर रहने का अपना कर्तव्य भाग नहीं लग कर मनोरंजक लगने लगता। शरीर वाले स्वभाव पर परिच्छेद ४५७ में चर्चा की गयी है।

४५४ पहले बच्चे को बाहरी जगत के अधिक स्पर्क में लाने की कोशिश करें — बहुत से पहले पहल होने वाले बच्चे परिवार के दूसरे, तीसरे बच्चे की तरह ही सुखी और सानंद रहते हैं। परन्तु इनमें से थोड़े बहुत ऐसे भी होते हैं जिनको बाहरी जगत से सम्पर्क साधने में मुश्किल पैदा होती है।

माँ कहा करती है, “दूसरा शिशु तो बहुत ही मला है। वह रोता भी नहीं है, वह शांति व संतोष के साथ अपने आप ही खेलता रहता है और यदि आप उसके पास जायेंगी तो कैसे वह लपक कर आपके पास आता है।” जब वह काफी बड़ा हो जाता है तो माँ कहती है, “यह दूसरा बच्चा इतना प्यारा और मिलनसार है कि हर कोई उसे प्यार करना चाहता है। जब हम सड़क पर या गली में से गुजरते हैं तो अजनबी लोग भी उसे देखकर मुस्कराते हैं और रुक कर यह पूछ बैठते हैं कि उसकी उम्र क्या है? उनका ध्यान इसके बाद ही बड़े बच्चे की ओर जाता है और वह भी फेवल सौजन्यता दर्शाने के लिए।” आप देख सकती हैं कि कैसे बड़े बच्चे की भावनाओं पर हमसे चोट पहुँचती है। दूसरे के उजाय पहले बच्चे को अधिक प्यार, वात्सल्य व देखरेख की भूख है।

ऐसा फर्क क्यों पड़ता है? पहली बात तो यह है कि कुछ परिवारों में पहले शिशु को लेकर छः माह के बाद जब वह अपने आप खेलने लगता है, अधिक उछल-कूद करी जाती है। माता पिता उसकी हरकतों पर ध्यान देते रहते हैं उसे तरह तरह के सुझाव सुझाते रहते हैं। जितना जरूरी है उससे भी अधिक उसे उठाये फिरते हैं। इस तरह उसे अपनी रुचि व अपने स्वामाविक गुणों के विकास का अवसर नहीं मिल पाता है। उसे अपने माता पिता के अभिवाग्न का फलानित ही अवसर मिल पाता है क्योंकि वे लोग उससे जानमूसकर पहले बात करते हैं। यह दूसरे बच्चों को बार-बार दिखाया जाता है। यदि थोड़ा बहुत यह किया जाये तो कोई बात नहीं, निरंतर ऐसे सामान्य व्यवहार से उसमें अपना आत्मामिमान जाग उठता है। जब पहला बच्चा बीमार पड़ जाता है तो वे चिन्तानुर होकर उसे चारों ओर से घेर लेते हैं यद्यपि बाद में अनुभव हो जाने पर वे ऐसा नहीं करते हैं। जब कभी वह शरारत करता है तो वे उसे काफी गमीरता से लेते हैं और उस पर खून फलचल करते हैं।

इस तरह बच्चे के प्रति निरंतर फलचल व जरूरत से अधिक ध्यान देने से वह बाहरी दुनिया के दृष्टिकोण में ठीक ढंग से नहीं बैठ सकता है। इसके दो

कारण है। वह यह कल्पना करना हुआ चढ़ता है कि मानो वही दुनिया का शाह शाह है और उसकी सग ही सराहना करनी चाहिये चाहे उसमें आक्षेप हो या नहीं हो। दूसरी ओर वह खुद अपना मनोरंजन करना नहीं सीख पाता है न यह सीख पाता है कि गहरी लोगों से कैसे मिला जुला जाय और कैसे दूसरे लगा के मन का मोहा जाय।

परन्तु इसका हल यह नहीं है कि आप पहले बच्चे की अवहेलना करें। अच्छी बातों के लिए उसे प्रोत्साहन व हार्दिक प्रेम मिलना ही चाहिये। जब तक वह खुद अपने ही खेल में रुचि लेता है और खेलता है तो, उसे रोचक देना चाहिये। इसमें बहुत कम हस्तक्षेप होना चाहिये। न अधिक डाँट फटकार, रोचक व चिन्ता दरखाना चाहिये। जब कभी लोगवाग भ्रम करने आये तो उसे भी उनसे बातचीत करने का अवसर देना चाहिये, उसे खुद ही चलाकर उन लोगों के सामने अपनी रुचि व इच्छा तथा योग्यता का प्रदर्शन करने देना चाहिये। जब वह कभी कभी आपके पास खेलने के लिए या हार्दिक प्रेम पाने के लिए आये तो आप उसे पूरे हृदय से सहयोग व वात्सल्य प्रदान करें, परन्तु जैसे ही वह अपने खेलभूँ या काम में लीन हो जाये आप उसे छोड़ दें और खेलने दें।

दूसरी बात यह है कि माता पिता के कारण भी बच्चा सामाजिक वातावरण में नहीं घुल मिल पाता है। यह उनके गंभीर स्वभाव के कारण है। ये अपने मित्रों व दूसरे बच्चों के साथ सरलता से मिलजुल सकते हैं। परन्तु वे पहले बच्चे के प्रति अधिक बड़े बनने का यत्न करते हैं।

मेरा अर्थ आप आसानी से समझ सकते हैं यदि आपने कभी किसी चिड़चिड़े बच्चे को पहली बार घाँटे पर चढ़ते हुए देखा है। वह अपनी गुठों की तरह अकड़ कर घाँटे पर सघारी गोंठने के लिए बैठता है और उन्हें घाँटे की दरफों व चाल की कोई जानकारी नहीं हान से वह दूरत से व्याप्त डाँट फटकार व अथक काम में लेता है। घाँड़ और सघार दोनों के लिए ऐसा व्यवहार पौष्टिक न होता है। परन्तु अनुभव की सघार यह अच्छी तरह जानता है कि कब घाँड़ को ढीला छुड़ाना चाहिये और बिना अपनी बाँटी से नीचे गिरे घोड़े की चाल व साथ कैसे तालमेल बिठाया जाता है और बने रहने वाले घोड़े का संतुलन करना चाहिये। यद्यपि बच्चे का पालपोष कर बढ़ा करना घोड़े पर सघारी गोंठन की तरह नहीं है परन्तु दाना ही पाना में एक ही भावना से काम लिया जाता है।

आप यह कह सकते हैं कि अइचन इसमें है कि हमें इस बारे में अनुभव नहीं है। परन्तु आपको बच्चे के साथ किसी तरह के आश्चर्यजनक काम करने जैसा अनुभव पाने की जरूरत नहीं है—आपको तो केवल मैत्री भावना से अपना व्यवहार आरम्भ करना चाहिये। जिस तरह घोड़ा अपने सवार को फेंक देता है उस तरह बच्चा आपको कभी नहीं फेंकेगा (कम से कम तब तक तो नहीं जब तक वह धयत्क नहीं हो जाय) और घोड़े से गिरने या घोड़े को सम्हाल नहीं पाने पर जिस तरह लोगों की टोली आपकी हँसी उड़ायेगी कम से कम बच्चे द्वारा ऐसी मन्थोल की संभावना नहीं है। आप उसे ढील देने तथा थोड़ी बहुत उसकी मन की करने देंगे में धराये नहीं। बच्चे के प्रति बहुत कड़ा दखल अपनाने की बजाय अधिक छूट देना उतना खतरनाक नहीं है।

### आक्रामक भावनाएँ और झेंपने की प्रवृत्ति

४५४ बच्चे अपनी आक्रामक भावनाओं पर नियन्त्रण रखना सीखते हैं —जब आक्रा दो वर्षीय बालक दूसरे बच्चों के जाल रींचता है या चार साल का लड़का पिस्तौल (रिलौना) से खेलता है तो क्या आप परेशान होते हैं? कुछ माता पिताओं की यह राय है कि बच्चे की ऐसी आक्रामक हरकतों को उसी समय रोक देना चाहिये। इस बात में किसी को विरोध नहीं है कि यदि सब लोग अपनी आक्रामक भावनाओं पर नियन्त्रण रखना नहीं सीख पाते तो मौजूदा सभ्यता का या इस सभ्य संसार का अस्तित्व ही संभव नहीं था। परन्तु माता पिता को इस मामले को लेकर बहुत अधिक परेशान नहीं होना चाहिये। एक सामान्य जालक जैसे जैसे उसका विकास होता जाता है और जितना अधिक उसे अपने स्वभाव को प्रकट करने तथा माता पिता के साथ अच्छे सम्बन्ध स्थापित करने के अवसर मिलते हैं, वह अपनी आक्रामक प्रवृत्ति को नियन्त्रण में रखना धीरे धीरे सीख लेता है।

बच्चे की आक्रामक भावनाओं में उसकी उम्र के साथ साथ जैसा धीरे धीरे परिवर्तन होता रहता है उस बारे में भी कभी विचार कीजिये। छोटा शिशु जब भूखा होता है तो वह क्रोध से इतना मचल उठता है मानों सारी दुनिया के लोगों से उसे नाराजी है। एक साल का बच्चा कभी कभी खीझ जाने पर या मां द्वारा शिड़क देने पर उसीने गुँद पर तमाचा जड़ देता है। छेद साल की उम्र में यदि उसके साथ नरमी के साथ परन्तु दृढ़तापूर्वक व्यवहार किया जाता है तो वह अपनी इन आक्रामक हरकतों पर बहुत-कुछ



कारण है। वह यह कल्पना करता हुआ चढ़ता है कि मानों वही दुनिया का शाह शाह है और उसकी सदा ही सराहना करनी चाहिये चाहे उसमें आनन्द हो या नहीं हो। दूसरी ओर यह खुद अपना मनोरञ्जन करना नहीं सीख पाता है न यह सीख पाता है कि चारों हाथों से कैसे मिला जुला जाये और कैसे दूसरे लोगों के मन को मोहा जाय।

परन्तु इसका हल यह नहीं है कि आप पहले उंचे की अवदलना करें। अच्छी बातों के लिए उम्मे प्रोत्साहन व हार्दिक प्रेम मिलना ही चाहिये। जब तक वह खुद अपने ही खेल में रुचि लेता है और खेलता है तो उसे खेलने देना चाहिये। इसमें बहुत कम हस्तक्षेप होना चाहिये। न अधिक डाँट फटकार, रागभाव व चिन्ता दरसाना चाहिये। जब कभी लोगबाग भेड़ करने आये तो उसे भी उनसे बातचीत करने का अवसर देना चाहिये, उसे खुद ही चलाकर उन लोगों के सामने अपनी रुचि व इच्छा तथा योग्यता का प्रदर्शन करने देना चाहिये। जब वह कभी कभी आपको पास खेलन के लिए या हार्दिक प्रेम पान के लिए आये तो आप उसे पूरे हृदय से सहयोग व वात्सल्य प्रदान करें, परन्तु जैसे ही वह अपने खेलकूद या काम में लीन हो जाये आप उसे छोड़ दें और खेलने दें।

दूसरी बात यह है कि माता-पिता के कारण भी बच्चा सामाजिक घातावरण में नहीं गुल मिल पाता है। यह उनके गमीर स्वभाव के कारण है। वे अपने मित्रों व घुमरे बच्चों के साथ सरलता से मिल-गुल सकते हैं। परन्तु वे पहले बच्चे के प्रति अधिक बड़े बनने का यत्न करते हैं।

मेरा अर्थ आप आसानी से समझ सकते हैं यदि आपने कभी किसी चिड़चिड़े आदमी को पहली बार घाड़े पर चढ़ते हुए देखा है। वह चीन्ही गुठ्ठे की तरह अकड़ कर घाड़े पर सवारी गँठने के लिए बैठता है और उसे घाड़े की हरकतों व चाल की कोई जानकारी नहीं हान से वह जरूरत से ज्यादा डाँट फटकार व अवड़ काम में लेता है। घोड़े और सवार दोनों के लिए ऐसा व्यवहार पीड़ाजनक रहता है। परन्तु अनुभवी सवार यह अच्छा तरह जानता है कि कब घाड़े का टीला छुड़ाना चाहिये और बिना अपनी बाठी से नीचे गिरे घाड़े की चाल के साथ कैसे तालमेल बिठाया जाता है और कैसे हल्के हाथों घोड़े का संचालन करना चाहिये। यद्यपि बच्चे को पालपोच कर बड़ा करना घोड़े पर सवारी गँठने की तरह नहीं है परन्तु दोनों ही मामलों में एक ही भावना से काम लिया जाता है।

बहुत कुछ स्वरथ और सभ्य रूप ले लेती हैं। वह संगठन या फर्म में अच्छी स्थिति पाने के लिए सघर्ष करता है, अपने उद्योग को सफल बनाने के लिए वह दूसरों से प्रतिद्विष्टता व सघर्ष भी करता है। यदि वह खेती करता है तो खेत पर घुरे मौसम व कीड़ा के विरुद्ध संघर्ष करता है या अपने फसल के दूसरे किसानों से प्रतियोगिता करता है।

दूसरे शब्दों में—यदि आपका बच्चा दो साल की उम्र में दूसरे के सिर पर दे मारता है, चार साल की उम्र में आपके सिर पर बंदूक तानता है या आठ नौ साल की उम्र में मारधाड़ की कहानियों में रुचि लेता है तो—यह कहा जा सकता है कि वह अपनी आक्रामक प्रवृत्ति को अकुश में रखने के लिए इन जल्दी स्तरों से गुजर रहा है जिससे वह आगे चलकर सुयोग्य नागरिक सिद्ध हो सके।

मेरा मतलब यह नहीं है कि आप अपने बच्चे को दूसरे के प्रति असामान्य ओझी हरकतें करने दें या वह अपनी ही उम्र के लड़कों में पापी जाने वाली प्रवृत्ति से अधिक हिंसक व आक्रामक हो तो उसे खुली छूट दे दें। यदि उसकी भावनाएँ अधिक आक्रामक हों तो उन्हें दबा देने की जरूरत है और यदि उन पर आसानी से काबू नहीं पाया जा सकता है तो इस ओर जरूर ध्यान देना चाहिये (परिच्छेद ५७०)।

४५६ अपशब्द —(गालियाँ बकना या गंदे शब्द कहना)। कभी कभी तीन या चार साल की उम्र में बच्चों के लिए एक ऐसा धरातल आता है जब वे एक दूसरे से अपशब्द का प्रयोग करने लग जाते हैं। वे किसी को “गधा, नाली में उठाकर फेंक दूंगा” आदि कह कर यह सतोष पाते हैं मानो वे उससे अधिक हाशियार और साहसी हैं। आपको इसे सामान्य विकास ही मानना चाहिये। यदि आप इसे नापसन्द करते हैं तो बच्चे को ऐसा कहने से रोक दें या उसे ऐसा तब तक करने दें जब तक आप इससे ऊब न जायें।

जैसे जैसे वे बड़े होते हैं और यदि उन्हें आसपास के दूसरे बच्चों के साथ खेलने का मौका मिलता है (जो उसे मिलना ही चाहिये) तो वे भी सामान्य बच्चा की तरह अपशब्द और अश्लील शब्द बोलने लगते हैं। इन शब्दों का अर्थ समझने में बहुत पहले ही वे यह जान लेते हैं कि ये शरारतमय शब्द हैं। मानवीय स्वभाव होने के कारण वे उन्हें दुहराते हैं, यह बताने के लिए कि उन्हें भी बाहरी दुनिया का ज्ञान है और वे थोड़ा-बहुत बुरा बनने में किसी तरह का भय नहीं खाते हैं। अपने मृदुभाषी नन्हे-मुन्हे के सुखारविन्द से

अकुश रस पाता है परन्तु यह फर्श पर पैर पटक कर अपना क्रोध जरूर प्रकट करता है।

दो बप के बच्चे का यदि कोई खिलौना छीनना चाहेगा तो वह बिना किसी हिचकिचाहट के भल्ले के डंडे की या जो भी चीज हाथ में होगी एक क्षण की देर बिचे बिना ही छीनने वाले के सिर पर दे मारेगा। चार साल का बालक बहुत कुछ समझ हो जाता है। वह उसके खिलौने छीनने वाले पर बड़बड़ायेगा, उससे कमी कमी नकरार भी करेगा।

इस तरह वह खेल के तौर पर अपनी आक्रामक भावनाओं को निकालना सीख रहा है। पहले पहल यह बात बहुत ही सरल रूप में सामन आती है। वह अपनी नकली गद्दूक तानता है और कहता है, “घम्प! मैं तुमको जान से मारता हूँ।” उसे मानों किसी को मार डालने की भावना में आनन्द मिलता है। परंतु इसके लिए कान ऐंठने या ऐसी हरकत फिर नहीं करने के लिए डॉट डपट बताना जरूरी नहीं है। वह अब तक यह बात समझ चुका है कि जो लोग उसके साथ मैत्री भाव रखते हैं उन्हें गंभीर चोट पहुँचाना उसकी कल्पना के बाहर है, परंतु कमी कमी धमकी देना अच्छी बात है। (यही कारण है कि बच्चों को मारधाड़ की कहानियों में मबा मिलता है।) आप ऐसे बच्चे के बारे में और भी जोर देकर कह सकती हैं कि इस तरह का सादसी बालक जो चार चार गद्दूक तानता है शीघ्र ही लोगों के साथ अपना घनिष्ठ मैत्री भाव कायम करने में सफल हो जाता है जबकि दूसरा बच्चा जो अपनी आक्रामक भावनाओं से मन ही-मन घुटता रहता है अधिक खतरनाक होता है।

जैसे ही ये लड़के छ से दस वर्ष वाली उम्र के दौरान में प्रवेश करते हैं तो उनकी यह नकली आक्रामक हरकतें संगठित स्वरूप ले लेती हैं। बच्चों की ऐसी टोली जो युद्ध का खेल खेलना चाहती है दो भागों में बँट जाती है और खेल के नियम भी बना लेती है। हाईस्कूल और कॉलेज में ऐसी घनावटी हरकतों से उसे संतोष नहीं मिल पाता है। संगठित गम्भ, स्पोर्ट्स, धादविवाद और स्कूल की अन्य प्रतियोगिताओं में भाग लेने को उसका मन करता है। इन सबमें प्रतिद्वन्द्विता व आक्रामक भावनाएँ काम करती हैं। परन्तु कई नियमों व प्रचलित प्रथाओं के कारण उसकी जो तेज आक्रामक प्रवृत्ति है वह बहुत कुछ नियंत्रित रहती है।

जब वह आदमी बनकर इस दुनिया में काम करने को निकलता है तब भी उसे इस तरह की भावना की जरूरत रहती है। परन्तु अब ये भावनाएँ

नहीं कहे कि वह दूसरों के साथ मिल बैठ कर खेले घरन् कभी कभी यह कहती रह कि वह जाकर खिलौना वापिस ले कर आये।

परिवार में दूसरे या तीसरे बच्चे को लपकनाचित ही ऐसी समस्या पैदा होती है। संभवतया इसका कारण यह है कि उसे एक साल की उम्र से ही अपने अधिकारी व लिए खड़ा होना पड़ता है।

यदि आपका बच्चा जहाँ खेलता हो वहाँ कोई शैतान लड़का सदा उसे परेशान किया करता हो और कई सप्ताह गुजर जाने पर भी उसका साहस बढ़ने के बजाय वह दिनोदिन उससे पिटा जाता हो तो आपको चाहिये कि आप दो एक महीनों के लिए उस खेलने के लिए किसी दूसरी जगह ले जायें जहाँ उसे अपन साहस को प्रकट करने का अधिक अवसर मिल सकेगा।

यदि तीन या चार साल की उम्र तक बच्चा इसी तरह पिटा रहे और हर कोई उसे बुझू बना ले तो आपको इस मामले में बालमनावैज्ञानिक से सलाह लेकर इसका पता चलाना चाहिये कि उससे साथ क्या गड़बड़ी है।

कभी कभी पिता जब अपने दो वर्षीय लड़के को गुदिया से खेलते हुए देखता है तो वह परेशान हो उठता है। परन्तु इस बारे में इस उम्र में चिन्ता जैसी बात नहीं है। दो साल की उम्र के बच्चे पुरुष और नारी के विभिन्न कार्यों का भेद अधिक नहीं समझ पाते हैं। तीन साल की उम्र में आध्यात्मिक बच्चे (अपने) पुरुष या नारी के विशिष्ट गुणों की ओर धुनने लगते हैं और चार साल की उम्र में यह रुझान और भी तब हो जाती है। तीन या चार साल की उम्र के लड़के द्वारा कुछ समय तक लड़कियों के साथ खेलना पूर्णतया स्वाभाविक है, यदि उसकी उम्र के दूसरे लड़के आस-पास में नहीं होंगे तो वह उनका साथ और भी खेलेगा। परन्तु यदि वे 'घर घर' खेल रही हैं तो आम तौर पर लड़के को पिता या भाई की भूमिका ही अदा करनी चाहिये।

यदि तीन या चार साल का लड़का दूसरे लड़के से घटगता हो या 'घर' खेल में मा की भूमिका या नारी की भूमिका लेना अधिक पसन्द करता हो तो संभवतया वह अपन 'नर' होने की भावना में मगधीत है। ऐसे लड़के को मनोवैज्ञानिकों को पिलाने की जरूरत है। पिता को ऐसे बच्चे के साथ अधिक मैत्री व संपर्क रखने की जरूरत है। यह इसलिए भी होता है कि कई बार मा उसकी सुरक्षा व अन्य बातों को लेकर उसे चारों ओर से घेरे रहती है।

**४५८ फाटना** — एक साल के शिशु के लिए अपने माता पिता का गाल काट लेना स्वाभाविक ही है। उसका दाँत निकलते समय जो कुलन पैदा

जब सुमन्य माता पिता ऐसे फूल झरते हुए देखते हैं तो उनके हृदय को अचानक ही गहरा धक्का लगता है। भले माता पिता को तब क्या करना चाहिये? एक दम आप से बाहर हो जाना या चुरी तरह तिलमिला उठना उचित नहीं है क्योंकि किसी भी डरपाक बच्चे पर इसका बहुत गहरा असर पड़ सकता है, इसके कारण वह परेशान हो उठेगा और ऐसे बच्चों से कतरायेगा जो इस तरह के अपशब्द बोलते हैं। परन्तु बहुत से बच्चे लग उन्हें यह पता चलता है कि उनके माता पिता को इससे थोड़ा पटुँचती है तो वे मन ही मन खुश होते हैं। कभी बच्चे इसके कारण घर पर इन्हें बार बार उच्चारण करते हैं। दूसरे बच्चे जिन्हें घर पर डरा धमका कर ऐसा करने से रोक दिया जाता है वे बाहर दूसरी जगह अपने मन की हुड़क निकालते हैं। खास बात यह है, यदि आप बच्चे को यह कहते हैं कि उसका इस तरह के उच्चारण करने से बढ़ कर दुनिया में दूसरी कोई बड़ी शैतानी नहीं है तो यह मानो उसके हाथ में भरी हुई बटूक देकर यह कहना है कि 'मला इसी में है कि वह उसे नहीं छोड़े'। दूसरी ओर मैं यह भी राय नहीं दूँगा कि आप रूँगे बने रहें और यह सब सहन करते रहें। आप उसका हन्ता के साथ कह दें कि आप और दूसरे बहुत से लोग ऐसे शब्द सुनना पसन्द नहीं करते हैं और आप यह चाहते हैं कि वह ऐसे शब्द नहीं बोले।

**४५७ झंपना और दूसरों से कतराना** —आपका पहला बच्चा इसे दो साल के हो जाने तक दूसरे बच्चों के साथ खेलने का अवसर नहीं मिला। वह उसका खिलौने दूसरे बच्चे छीन ले जायेंगे तथा उसे धक्का देकर अलग भी कर देंगे और आपका बच्चा उन्हें यह सब करने देगा, वह विरोध भी नहीं कर सकेगा। यह या तो ऐसे अवसरों पर भौंचक्का, हफ़ा-बफ़ा-सा खड़ा रहगा या हरशर दौड़ कर अपनी माँ के पास शिकायत के लिए लपटेगा। उसकी इस तरह की हरकत से माता पिता का परेशान होना स्वाभाविक ही है। बहुत से मामलों में तो ऐसी स्थिति थोड़े ही समय तक रहती है क्योंकि यह उसकी अनुमन्यता के कारण है। यदि उसे उँची के साथ कई महीनों तक खेलने दिया गया तो इस बात की बहुत कुछ संभावना है कि वह अपने खिलौने छिनने पर खुद ही आगबबूला हो उठेगा और यह जान लेगा कि अपने अधिकारों की कैसे रक्षा की जाती है। माँ की बुद्धिमानी इसीमें है कि यह उसके मामले में अधिक परेशानी या सहानुभूति नहीं दर्साये। न उसके मामलों को लेकर शर उधर पड़ोस में दगल लड़े। ऐसे बच्चे से यह

आप उसके दूसरी बार काट लेने से बचाव कर। जब आपको उसकी आँखों में ऐसी शरारत की चमक दिखायी दे तो आप तत्काल ही उसे स्पष्ट जता दें कि आप यह हरकत पसन्द नहीं करती हैं और ऐसा उसे नहीं करने देंगी।

**४५९ चोट खाये बच्चे को सहलाना** —जब बच्चा चोट खा जाता है तो वह किसी से अपने को सहलवाना चाहता है और उसके मा-बाप के मन में भी उसे सहलाने और पुचकारने की भावना रहती है। ऐसा होना स्वाभाविक और उचित भी है।

कई बार माता पिता जो रास तौर से अपने बच्चे को साहसी और छोटी छोटी बातों में शिकायत न करने वाला बनाना चाहते हैं, वे यह भय र्पाते हैं कि उन्हें ऐसी हालत में बार बार पुचकारने से वह डरपोक या दौड़ दौड़ कर मा-बाप की गोद में चढ़ने वाला बन जायेगा। परन्तु एक सुरक्षित बच्चे को सामान्य रूप से सहलाने व पुचकारने से ऐसी हालत नहीं पैदा होती है। जैसे जैसे वह बड़ा होगा—विशेष रूप से जब वह छः वर्ष की उम्र पार कर लेगा—तो वह साहसी व वीर बनने के लिए खुद ही भरसक कोशिश करता है। वह दौड़ दौड़ कर शिकायत करने रोता हुआ माँ के पास नहीं पहुँचेगा।

ऐसा बच्चा जो जरा सी चोट लगने या दर्द होने पर बुरी तरह रोने लगता है उसके भूतकाल में जरूर कुछ न-कुछ गड़बड़ी रही होगी। अधिक सुरक्षा और रोगाव या छोटी-छोटी बातों पर ध्यान देकर उसे मा-बाप अपने साथ चिपटाये रहे होंगे। कभी कभी मा-बिना इस बात को महसूस किये उसके प्रति कड़ा रुख अपनाये रहती है और उसे केवल तभी सहलाती पुचकारती है जब उसके चोट लग जाती है या वह बीमार पड़ जाता है। उसका स्वभाव यहाँ ऐसा नहीं है कि वह उसके चोट खा जाने पर और भी कड़ा नजर आये वरन् इस दृग का है कि बच्चा जब भी ठीक दग से रहे तो वह उसे स्वाभाविक रूप से प्यार करती रहे। कई मामले ऐसे होते हैं कि माता पिता थोड़ी सी चोट लगने पर ही सारे घर को परेशान या चिन्तातुर बना खालते हैं और बच्चे में भी फिर ऐसी ही भावना का पैदा हो जाना स्वाभाविक ही है।

जब आपका बच्चा तकलीफ पाये या परेशानी में हो तो उसे सहलाने और पुचकारने में किसी तरह का भय नहीं है। केवल आप उसकी चोट का बहुत बड़ा चढ़ा कर न हों और जैसे ही फिर से समर्थ हो उसका ध्यान उसकी नियमित हरकतों की ओर बट्टा दीजिये।

होती है, इसके कारण वह किसी को भी काटना चाहता है और जब वह मका हुआ होता है तो उसकी ऐसी भावनाएँ अधिक रहती हैं। मेरी राय में एक या दो साल की उम्र में बच्चे एक दूसरे को कभी कदाच मैत्रीभाव या क्रोध के कारण काट लें तो इसको कोई दोष या अपवाद मान कर महत्व न दिया जाये।

दो या अढ़ाई साल के बाद यह बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है कि बच्चा ऐसी हरकत कितनी बार करता है, साथ ही उसके दूसरे क्रियाकलाप किस दंग के हैं। यदि जैसे बच्चा सुखी, मिलनसार, खुशमिजाज व ठीक तबियत का हो, कभी कदाच क्रोध या लड़ाई की हालत में भूले भण्के एकाध बार काट ले तो इसे अधिक महत्व नहीं दिया जाये। परन्तु वह अगर दूसरी हरकतों में भी चिड़चिड़ा व कग-कग सा रहता हो और बिना बात के ही दूसरों को काट लेता हो तो यह मानो एक संकेत है कि उसके साथ कहीं न कहीं कुछ गड़बड़ी अवश्य है। कदाचित् या तो घर पर उस पर ग़ुब रोबदाय या कड़ा नियन्त्रण रखा जाता होगा और उसकी मानसिक स्थिति सदा तेज उत्तेजनापूर्ण तनाव लिये हुए रहती होगी। कदाचित् यह भी बात हो कि उसे दूसरे बच्चों के साथ खेलने का अवसर बहुत ही कम मिल पाया होगा और उसका मन में यह डर घुस बैठा हो कि दूसरे लड़के खतरनाक होते हैं और सदा उसे डराते धमकाते रहते हैं। संभव है कि घर में नये शिशु को लेकर वह ईर्ष्या से जल भुन रहा हो और अपना यह भय और असंतोष इस हरकत द्वारा दूसरे सभी छोटे बच्चों पर प्रकट करता हो मानो वे भी उसके प्रतिद्वन्दी हों। यदि आपको बच्चे की ऐसी हरकतों का कारण व इस समस्या का हल आसानी से नहीं मिल पाये तो आपको बाल मनोवैज्ञानिक की सहायता लेनी चाहिये (परिच्छेद ५७०)।

कुछ माताएँ जिनके बच्चे उन्हें काट चुके हैं कभी कभी यह पूछ बैठती हैं कि क्या उन्हें भी वापिस काटना चाहिये (जिससे बच्चा जान सके कि दूसरों को काटने से कैसा दर्द होता है)। मा मैत्रीपूर्ण व्यवहार से अपने बच्चे पर सही नियन्त्रण सफलतापूर्वक रख सकती है। यदि वह भी बच्चे के घरातल पर उतर कर अपने एकवर्षीय बच्चे के काट लेने पर वापिस काटकर या तमाचा जड़ कर या हॉट कर अपनी प्रतिक्रिया बताती है तो इससे लाभ नहीं हो सकता है। ऐसी हालत में वह अपनी इस हरकत का द्वन्द्व के रूप में या खेल के तौर पर जारी रख सकता है। आपको केवल इतना ही करने की जरूरत है कि

केवल मद का जम लेने से ही कोढ़ बच्चा आदमी की तरह नहीं बन जायेगा। उसे मर्ने की तरह काम करने और उनके जैसी भावनाएँ रखने के लिये उसमें इतनी योग्यता होनी चाहिये कि वह मर्दों व बड़े लड़कों की तरह जिनका उसके साथ मित्रपूर्ण व्यवहार है, नकल कर सके व उनके आदर्शों के अनुसार अपने को ढाल सकें। वह उस आदमी के जैसा कभी भी नहीं बनेगा जब तक कि उसके मन में यह विश्वास न हो जाय कि वह आदमी उसे चाहता है और उसके कामों की सहायता करता है। यदि लड़के का पिता सदा ही उतावला रहता है या बच्चे के प्रति असन्तुष्ट रहता है तो बच्चा अपने पिता की उपस्थिति में ही बेचैन नहीं रहेगा यहाँ तक कि दूसरे लोगों व बड़े लड़कों के बीच भी उसकी ऐसी ही हालत रहेगी, यह अधिक से अधिक अपनी मा से बिपटा रहेगा और उसका ही तौर तरीके अपनायेगा।

इसलिए यदि पिता अपने बेटे को आदमी की तरह विकसित होते देखना चाहता है तो उसे चाहिये कि जब वह रोने लगे तो वह उसके साथ बुरी तरह पेश नहीं आये, यदि वह लड़कियों से गेले तो उसे अपमानित न करे और न उसे पहलवान बनने को ही मजबूर करे। बच्चा यदि उसके निकट हो तो उसके कामों में दिलचस्पी लेनी चाहिये, उसके मन में ऐसी भावनाएँ पैदा करनी चाहिये कि वह भी मद के बेटा है, उसके साथ अपने मन की बातें नहीं छिपाना चाहिये और कभी कभी पैदल घूमने या भ्रमण के लिए उसे अपने साथ ले जाना चाहिये।

ऐसा लड़का जिसका पिता दूर हो या जिसका पिता मृत हो उसके बारे में परिच्छेद ७७८ और ७७९ में चर्चा की गयी है।

अनुशासन को लेकर पिता के सहयोग के बारे में परिच्छेद ४७७ में चर्चा की गयी है। परिच्छेद ५०७, ५०८, और ५०९ में पिता का अपने पुत्र और पुत्री के साथ कैसा सम्बन्ध रहे इस बारे में बहुत कुछ सामग्री है।

४६१ लड़की को भी सहयोगी पिता की आवश्यकता है — यह बात आसानी से समझी जा सकती है कि लड़के को अपने पिता के आदर्शों के अनुसार ढलने के लिए पिता की जरूरत होती है परन्तु बहुत से लोग यह बात नहीं समझ पाते हैं कि लड़की के विकास के लिए एक सहयोगी पिता यद्यपि दूसरे दग का परन्तु इतना ही महत्वपूर्ण भाग अंग कर सकता है। वह ठीक अपने आपको पिता के अनुसार तो नहीं ढालती है परन्तु उसके सहयोग से एक लड़की और नारी की तरह बनने का विश्वास व साहस उसे मिल जाता है।



यहाँ पर मैं केवल छोटी छोटी बातों पर ही उसको सराहने के लिए तैयार हूँ, जैसे सुन्दर पोशाक पहनने, दग से बालों को सँवारने या अच्छी रसोई बनाने पर उसकी सराहना करना आदि। जब वह कुछ बड़ी हो जाय तो पिता को यह बताना चाहिये कि वह भी उसकी भाषनावा में रुचि लेता है और उसे थोड़ा-बहुत अपनी लड़की के विचारों को भी महत्व देना ही चाहिये। बाद में जब उसके कुछ साथी लड़के मित्र बनें तो यह जरूरी है वह उनका स्वागत करे चाहे वह मन ही मन यह क्यों नहीं सोचता हो कि वे उसके लिए इतने अच्छे नहीं हैं।

अपने पिता के गुणों में रुचि लेकर भले ही यह गुण मर्दोचित ही क्यों न हो एक लड़की अपने आप को वयस्क जीवन के लिए तैयार करती है। ऐसा जीवन जिसका आधा अंग मर्दोचित कामों से भरा रहता है वह लड़कों और बाद में मर्दों से किस तरह मिनता बनाती है और अन्त में किस तरह के व्यक्ति में प्रेम करती है और विवाहित जीवन किस दग से व्यतीत करती है इन सब बातों का इस बात का गहरा असर पड़ता है कि बचपन में उसका अपने पिता के साथ कैसा सम्बन्ध रहा है।

४६२ घर में थोड़ी बहुत मशक्कत आगे भी काम आ सकती है — बहुत से बच्चों से माता पिता घर में थोड़ा बहुत शारीरिक श्रम करवाने में दिलचस्पी लेते हैं और बहुत से बच्चे इसे पसन्द भी करते हैं। परन्तु कई बार बच्चे इसके कारण अधिक उत्तेजित हो उठते हैं और इसका फल यह होता है कि रात को उन्हें बुरे सपने परेशान करते रहते हैं। यह बात ध्यान में रखना चाहिये कि दो, तीन और चार साल के बच्चे में जो प्रेम, घृणा और मय की भावनाएँ होती हैं वे आसानी से अनियन्त्रित हो जाती हैं और छोटे बच्चों को साफ तौर पर यह पता नहीं चल पाता है कि इनमें असली और बनावदीपन कितना है। यदि पिता शेर या लड़ाकू शरमा की नकल करता है तो बच्चे कुछ समय के लिए पिता को यही मानकर चलते हैं। वह सब आम तौर पर छोटे बच्चे को वर्णित नहीं हो सकता है। इसलिए घर पर भी साहसिक काम या ऐसी ही भूमिका अदा की जाये तो वह उग्र न हो और न अधिक समय तक की जाये, भले ही बच्चा इसको जारी रखने के लिए मचलने ही क्यों न लग जाय। अधिक महत्वपूर्ण बात यह होनी चाहिए कि ऐसी बातों में बहुत कम बनावदीपन हो। इसे साधारण व्यायाम या कसरत की हरकतों तक ही सीमित रखें। बनावदी दगा किसान या लड़ाई का रूप इसे नहीं दिया जाये। उसी समय इसे बंद कर दीजिए ज्यों ही आपको यह दिखायी दे कि बच्चा थक गया है।

४६३ पिता बच्चे की अधिक मजाक न घनाये :—आम तौर पर महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में अधिक उग्रता पायी जाती है। सभ्य जीवन में उन्हें इसे नियंत्रित रखना पड़ता है। जब कभी कोई आदर्श व्यक्ति अपने मित्र या हमपेशा साथी के व्यवहार से खीझ उठता है तो वह सामान्यतया न तो उसके साथ मारपीट ही कर सकता है और न उसे अपमानित ही कर सकता है। परन्तु सामाजिक नियमों के अनुसार वह उसका थोड़ा-बहुत मजाक बना सकता है। इसलिए कई लोग दूसरों की हँसी उड़ाना पसन्द करते हैं। इसी तरह कभी कभी पिता अपने पुत्र के कामों से खीझ कर उसकी मजाक बनाकर अपनी खीझ को टालना चाहता है। यदि बच्चे को मजाक का पात्र बनाया जाता है तो वह इसे बहुत ही बुरा अपमान समझता है और वह यह भी नहीं जानता है कि मजाक का लौट कर क्या उत्तर दिया जाये। छोटे बच्चों की मजाक उड़ाने से उन पर बहुत बुरा असर पड़ता है।

## सोना

४६४ सोने के समय को पूर्णतया आनन्ददायक बनाया रखें — तीन या चार बातें इतनी महत्वपूर्ण हैं कि उनसे आधार पर कहा जा सकता है कि यदि इतना किया गया तो बच्चा सोने के समय मचलने व रोने के बजाय हँसीखुशी सोने चला जायेगा।

सोने का समय सदा ही बच्चे की इच्छानुकूल व सुखदायक रहे। यदि आप इसे परेशानी या झगड़ भरा काम नहीं समझती हों तो सदा ही आपके हुए बच्चे को प्यार से इसके लिए बुलाइये। वह उसको बहुत ही सुखदायी लगगा। इसके बारे में पूरी तरह से निश्चय की भावना रहे और वह भी प्रसन्नतापूर्वक आपके मुँह पर झलकती रहे। जिस तरह वह साँस लेता रहता है उसी तरह यह मान कर चले कि अपने सोने के निश्चित समय पर वह आपके पास चला आयेगा। बच्चे के लिए यह बात ठीक है कि वह कभी कभी अपनी माँ (या पिता से) से सोने के समय में परिचित करवाये। परन्तु अधिकतर बड़े परिवारों में सोने के समय मचलना, तकरार करना या वादविवाद जारी रहता है। सुपह के भोजन के बाद बच्चे को उसी समय आम तौर पर क्षपकी आ जाया करती है जबकि आप उसे खेलने में दत्तचित्त होने के पहले ही लिटा दें। साय काल के भोजन और बच्चे के सोने के समय के बीच का समय काफी पेचीदा रहता है क्योंकि यह समय ऐसा होता है जबकि पिता काम के बाद घर लौटता है।

जब तक बच्चा तीन या चार साल का न हो जाये और जब कि वह खुद ही सो सके इतनी जिम्मेदारी महसूस नहीं करने लग जाये, तब तक उसे डॉट पटकार कर सोने के लिए धकेलने के बजाय उसे आप खुद ही अपने हाथों सेटाया करें। बहुत छोटे बच्चे को प्यार के साथ आप सुलाया करें। तीन या चार साल के बच्चे का हाथ थाम आप उसे प्यार से उसके बिस्तरे पर ले जायें और उसके मन में उस समय क्या बात उठ रही है इस पर दोनों आपस में बातचीत करते रहें।

छोटे बच्चों का बिस्तर में लिटाते समय उनकी सदा की मनचाही बातें की जायें तो वे बहुत कुंठ आराम से सो पाते हैं। उदाहरण के तौर पर उसकी गुड़िया बिस्तर में लटकायी जा सकती है, फिर उसका कपड़े का कुत्ता या मनुष्य उसका बिस्तर की बगल में सेटाया जा सकता है, इसके बाद आप बच्चे को अन्दर लिटाकर उसका चुम्बन लें। इसके बाद या बिस्तर के पदों खींच ले या रोशनी बुझा दें। चाहे आप बितनी ही जल्दी में क्यों न हो बच्चे को सुलाते समय हड़गड़ी या जल्दी नहीं मचायें (इसके विपरीत बच्चे के साथ ऐसे समय में देर तक उलझी भी नहीं रहें)। इस सारे वातावरण को शांत बनाये रखें। यदि आपको समय मिल पाता हो तो आप उसे गीत, लोरी या पुस्तक पढ़कर सुनायें या कहानी कहें। कहानी अधिक मारघाड़ पूर्ण या ऊँचा देनेवाली नीरसता लिये हुए न हो। बहुत से बच्चों को बिस्तर में लेगते समय साथ में कोई खिलौना या गुड़िया रहे ता आराम से नींद आती है।

४६४ लेटते समय अपने साथ चीजें रखना — क्या सोते समय बच्चे को अपने साथ कोई खिलौना बिस्तर में ले जाने देना चाहिये? अवश्य! इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं है। यदि खिलौने के कारण उसे आराम मिलता है और वह यह सोचता है कि उसके साथ उसका साथी लेटा हुआ है तो ऐसा करना उसका लिए उचित ही है। मनुष्य जन्म से ही सामाजिक प्राणी रहा है। कुछ देशों में तो छोटे बच्चे व बड़े एक साथ गुड़ीमुड़ी होकर सोते हैं। इसमें आश्चर्य बैसी काइ बात नहीं है कि घर में यदि एक ही बच्चा है तो उसे अकेले में सोने में डर लगता हो। यदि वह गुड़िया या खिलौने में भी जीवन की कल्पना कर लेता है तो बहुत ही अच्छी बात है। यदि खिलौना गटा हो जाये या चिपड़े निकल आयें तो परेशानी वैसी कोई बात नहीं है। आप उसे धो सकती हैं या साफ कर सकती हैं परन्तु केवल स्वास्थ्य या सफाई के दृष्टिकोण से ही उसे दूर न फेंक दें।

बच्चों की अपने विस्तरे व उस पर बिछाये गये कपड़ों से रुचि रहती है। वह अपनी खास गद्दी पर या कबल ओढ़ कर ही सोना पसन्द करता है। दिक्कत तभी आती है जब कि उसकी पसन्द की चीज नष्ट हो जाती है और वह उसे छोड़कर दूसरी चीज नहीं लेना चाहता है। कभी कभी बच्चा जब देखता है कि उसकी ऐसी रुचि की चीज बिगड़ गयी है तो वह उसे छोड़ भी देता है परन्तु यदि वह नया के बारे में भी उतना ही आकर्षण रखे तो आप हस्तक्षेप करने की कोशिश न करें। वह अपने आप इसे जरूरत नहीं रहने पर छोड़ देगा। आप उसे कभी कभी यह याद दिलाती रहें कि जब वह बड़ा हो जायेगा तो उसे इसकी जगह भी जरूरत नहीं रहेगी, इस तरह आप उसे वह चीज जल्दी ठुड़गाने में सहायक हो सकती हैं। सरन बिलौनों के लिए क्या किया जाये? माता पिता कभी कभी इससे डरते हैं कि बच्चा विस्तर में ढेर सारे सरन खिलाने लंकर सोता है तो वे उसका चुमते होंगे या नौद में वह उन पर लोट कर अपने को घाट पहुँचा सकता है। आपको चिंता करने की जरूरत नहीं है। बच्चे अपने मनपसन्द खिलौनों का ढेर लगाये शांति से सो सकते हैं।

४६६ एक बच्चे को आमतौर पर कितनी ढेर सोना चाहिये? — एक छोटे शिशु पर तो आप यह विश्वास कर सकती हैं कि उसे जितने आराम की जरूरत रहती है वह पूरा कर लेता है। परन्तु जैसे ही बच्चा दो साल



या उससे अधिक बड़ा हो जाये तो आप यह फैसला पूरा उस पर ही नहीं छोड़ सकती हैं कि उसे जितनी आराम की जरूरत होगी वह पूरा कर लेगा। उसको भी बहुत अधिक नौद की आवश्यकता रहती है परन्तु मानसिक तनाव—जैसे एकाकी-

पन, अनेले छोड़ दिये जाने का मय, अघेरे का डर तथा बुरे सपने, विस्तर भीग जाना—और ऐसे ही अन्य उत्तेजनात्मक प्रयोगों के कारण वह ठीक तरह से पूरी नींद नहीं ले सकता है। अपने से बड़े माइ द्वारा कान कस दिये जाने पर उससे होड़ करने की लालसा अथवा छोटे शिशु के प्रति जलन या कुदून के मारे भी वह शांतिपूर्वक छोटे शिशु की तरह चैन से नहीं सो पाता है। यह भी हो सकता है कि वह भारघाड़ की कहानी, स्कूल के काम या बच्चों के लड़ाई झगड़े में इतना भावनात्मक डूब जाता है कि पूरी नींद नहीं ले पाता है। इन सब बातों का कैसे रोका जाय इस पर पुस्तक में अन्यत्र चर्चा की गयी है। मैं यहाँ इस बात को इसलिए रखने जा रहा हूँ कि आप कहीं यह न समझ बैठें कि ऐसे बच्चे को जितना आराम जरूरी होता है वह उतनी ही देर सोता है।

दो साल के औसत बच्चों को रात को बारह घण्टे तथा दिन में एक से दो घण्टे तक सोने का समय मिलना ही चाहिये। जैसे जैसे वह दो से छः साल की उम्र में प्रवेश करता है उसने दिन के सोने के समय में कमी होती जाती है और रात को सोने का समय वैसा ही रहता है। छः से नौ साल की उम्र के बीच औसत बच्चा अपनी रात की बारह घण्टे की नींद में एक घण्टा कम कर देता है। वह यह एक बार में आधा घण्टे की कमी से आरम्भ करता है। उदाहरण के तौर पर यदि वह सुबह सात बजे जग जाता है तो रात को आठ बजे सोयेगा। बारह साल की उम्र में संभवतया वह दो बार और आधे आधे घण्टे की कमी करेगा और रात को नौ बजे सोया करेगा। ऊपर दर्शाये गये औसत आँकड़े हैं। कई बच्चों को अधिक समय सोने के लिए मिलना चाहिये तो कइयो को इससे भी कम समय की जरूरत रहती है।

बहुत से बच्चे दिन को—झपकी के समय तीन या चार साल की उम्र में—सोना छोड़ देते हैं परन्तु इन बच्चों को दिन का भोजन के बाद आराम व घर में चुपचाप खेलने देने की जरूरत है जब तक कि वे पाँच या छः साल के नहीं हो जायें। कई स्कूलों में छुट्टी कक्षा तक बीच में बच्चों को आराम से सुलाने की व्यवस्था रहती है। यह सब कुछ बच्चे के स्वभाव व उसकी हरकतों पर निर्भर करता है।

बच्चे को सुलाने-सम्बधी निष्ठनों और छोटे शिशु की नींद सम्बधी दूसरी समस्याओं पर परिच्छेद २८४ और २८५ में चर्चा की गयी है। दो साल की उम्र के बच्चे की इन समस्याओं पर परिच्छेद ४९४ और ४९६ में तथा तीन साल में अधिक बच्चे की इन समस्याओं पर परि० ५१० में चर्चा की गयी है।

## बच्चे के कर्तव्य

४६७ उसे अपने कर्तव्यों के प्रति दिलचस्पी लेने दें —बच्चा अपने विभिन्न कर्तव्यों का पालन करना कैसे सीखता है? अपने स्वभाव के अनुसार ही वह अपने कपड़े पहनने, दाँत साफ करने, झाड़ने-बुहारने, चीजों को उठाकर इधर उधर रखने में दिलचस्पी लेना आरम्भ कर देता है। उसे इसमें उत्साह मिलता है और वह घर के बड़े लोग जैसा काम करते हैं वैसा ही करना चाहता है। जैसे जैसे वह बड़ा होता है और उसके माता पिता का रुख उसके प्रति सहयोगी का सा रहता है तो वह ऐसे काम करने की नियमित आदत डाल लेता है। वह जैसे जैसे बड़ा होता है घर के महत्वपूर्ण कामों में —जैसे सामान इधर उधर रखने, कपड़े झाड़ने आदि—हिस्सा बढ़ा कर अपने माता पिता को खुश रखना चाहता है। हममें से बहुत से (लेखक स्वयं भी) अपने बच्चों को ठीक उतनी अच्छी तरह नहीं विकसित कर पाते हैं कि हमें उनका सदा सहयोग मिलता रहे, परन्तु हम यदि यह समझ लें कि बच्चे सहयोग देना पसन्द करते हैं तो घर के बहुत से काम जो हम उनसे करवाना चाहते हैं उनके लिए अरुचिकर व भार नहीं महसूस होंगे और न हमें उन पर तारीफ़ना या झल्लाना ही पड़ेगा।

हम किसी भी बच्चे से यह आशा नहीं कर सकते कि वह सदा अपने कर्तव्यों के बारे में जिम्मेदार बना रहेगा—यहाँ तक कि उसकी उम्र पन्द्रह वर्ष की ही क्यों न हो जाय (कई बार बड़े वयस्क लोग भी गैरजिम्मेदार हो जाते हैं)। उसे बार बार याद दिलाते रहना चाहिये। यदि आप में धैर्य की मात्रा हो तो यह बात उसे ध्यावहारिक तौर पर याद दिलाते रहें। ऐसे समय में उसके साथ सतोषपूर्वक इस दृग से बात कीजिये मानों आप किसी वयस्क व्यक्ति से इस बारे में बात कर रही हों। उसे डाँटने फटकारने, उसके काम में मीनमेज़ छुँटने का रुख ऐसा होता है जिसके कारण बच्चे को ऐसे कामों को करने में जो गव होता है वह नष्ट हो जाया करता है। बच्चे को यदि परिवार के दूसरे लोगों के साथ साथ काम करने दिया जाये तो इसमें अधिक सहायता मिल सकती है। इस तरह बच्चे में बढ़प्पन की भावनाएँ और सहयोग देने के उत्साह में वृद्धि हो सकती है।

४६८ अपने कपड़े खुद पहनना —एक और डेढ़ साल की उम्र के बीच में बच्चा अपने कपड़े खुद उतारने की कोशिश आरम्भ कर देता है। दो

साल की उम्र में वह अपने आपको बहुत कुछ सफलतापूर्वक नगा कर लेता है। अब वह अपने कपड़े पहनने की मरसक कोशिश करता है परन्तु अपना सर या पैर उलझा लेता है। दूसरे वर्ष कटाक्षित वह आसानी से पहन जाने वाले कपड़ों का ठीक ढग से पहन लेता है और इसका बाद दूसरे वर्ष वहीं जाकर (चार या पांच साल की उम्र में) वह मुश्किल से पहने जाने वाले कपड़े भी ठीक से पहन पाता है और जूनों का फीते या कपड़ों के बन्धन लगा पाता है।

छठ साल से लेकर चार साल के इस काल में बहुत ही अधिक खुतराई की जरूरत है। यदि आप उसे वह काम जो वह आसानी से कर सकता है, नहीं करने देती हैं या बहुत अधिक इस्तसेप करती हैं तो वह मन ही मन नागब हो सकता है। यदि सीखने की इस उम्र में उसे अवसर नहीं दिया गया जबकि उसमें इसके लिए काफी उत्साह भी है तो बाद में उसकी रुचि इस ओर जरा भी नहीं रहेगी। यदि आप उसे कपड़ पहनने में सहायता नहीं दी तो वह कपड़े पहनना सीख भी नहीं सक्ता और अपनी बार बार की असफलता से वह हताश भी हो जायेगा। उसके लिए जो काम सम्भव हो उसमें आप कीचल से उसकी सहायता कर सकती हैं। मौजे उठाते समय आप उन्हें याद दिलाएँ कि जिससे बाद में वह उन्हें आसानी से उतार सके। जिस कपड़ को वह पहनना चाहता हो उसे आप इस तरह से फंला दें कि वह सही ढग से आरंभ कर सके। आप उसे सरल कामों में रुचि लेने दें और जो काम उसकी पहुँच के बाहर हैं वे आप पूरा कर दें। जब वह इनमें उलझ जाये तो आप उसे उतार फेंकने के लिए ज़ोर न देकर उसे सही ढग से पहनने में सहायता दें। यदि उसे यह विश्वास हो जायेगा कि आप उसका साथ दे रही हैं और उसके कामों में परेशान नहीं होती हैं तो वह आपकी ओर भी अधिक सहयोग देना चाहेगा। फिर भी इसमें काफी धैर्य की जरूरत है।

४६९. चीजों को उठाकर रखना — जब आपका बच्चा बहुत छोटा हो और आप यह चाहती हैं कि खेल के बाद वह चीजों को उठाकर जगह पर रख दे तो आप इस काम का भी खेल की तरह लीजिये। “चलो! गुड़िया को उसके ताक में लिंग दें, इन शेर, भालुओं और जानवरों को उस कोने में रखा कर दें। रेलगाड़ी को या मोटर को गारेज (कोई जगह) में रखें।” जब वह चार या पाँच साल का हो जायेगा तो उसमें खुद चीजों को उठाकर यथा स्थान रखने की आत्त पड़ जायेगी और उसकी इसमें तिलिचस्पी भी घनी रहेगी। अधिकतर वह यह सब काम अपने आप कर लिया करेगा और उसे

या दिलाने की भी जरूरत नहीं रहेगी। परन्तु यदि उसे अब भी कभी कभी इसमें सहायता की जरूरत हो तो आप उसे हँसी खुशी इसमें सहयोग देती रहें।

आप अपने तीन साल के लड़के को यदि यह कहती हैं, “अब तुम अपनी चाँचें उठाकर रख दो,” तो उसे यह सुनने में बुरा लगता है। भले ही उसकी ऐसे कामों में रुचि ही क्यों न हो आप उसे ऐसा काम सीपने जा रही हैं जो तीन साल के बच्चे के घृते का नहीं है। इसके अलावा अभी भी उसकी उम्र नकारात्मक प्रतिक्रिया की भावना से भरी है।

बच्चे को ज़बरन टॉट फटकार कर या उपदेश झाड़ कर काम लेने के बजाय आप उसे हँसी-खुशी ऐसा करने को कहें तो वह इन चीज़ों को उठाकर रुचि पूरक यथास्थान रख देगा और माँ को भी परेशानी से छुट्टी मिल जायेगी, साथ ही बच्चे में इस तरह के व्यवहार से स्वस्थ दृष्टिकोण पैदा होगा।

४७० आलस्य की भावना — यदि आप कभी किसी माँ को आलसी बच्चे को—उसे सुनहरी सुबह जगाने, बिस्तर में से निकलने, हाथ मुँह धोने, कपड़े पहनने, क्लेवा करने, स्कूल के लिए खाना होने के लिए—बार बार कहते व डाँटते फटकारते हुए देखेंगी तो अपने मन में आप कभी भी इस तरह की परेशानी में नहीं पड़ने की कसम खा लगी। परन्तु यह आलसी बालक जन्म से ही ऐसा नहीं था। धीरे धीरे-अधिकांश मामलों में लगातार की डाँट फटकार ने उसे ऐसा बना दिया। “बुलंदी करो और अपना खाना खतम करो, अब तक बैठे बैठे चुगते रहोगे” या “मुझे कितनी बार तुम्हें यह कहना पड़ेगा कि तुम्हारे सोने का समय हो गया है।” बच्चों के साथ माँ की इस तरह व्यवहार करने की आदत पड़ सकती है और इससे बच्चे में अनसुनी करते रहने की जिद्द भी साथ साथ पैदा हो जाया करती है। माता पिता का कहना है कि वे यदि इस तरह पीछे नहीं पड़े रहेंगे तो बच्चे का सुधार व विकास कदापि संभव नहीं होगा। यह एक अजीब सा गारल घ घा है परन्तु माता पिता ही इसकी रचना के लिए दोषी ठहराये जा सकते हैं। अधिकांश मामलों में माँ को ही इसके लिए दोष दिया जा सकता है। वह थोड़ा-बहुत उतावलापन लिए रहती है—विशेषकर लड़कों की व्यवस्था के बारे में। आम तौर पर उसे यह नहीं पता चलता है कि वह इस तरह की चस्चर से जो अपने आप काम करने की भावना व उत्साह है उस पर कितना पानी फेर देती है। माँ उससे मानो पहले ही छीन लेती है। शुरू के वर्षों में जबकि बच्चा आपके आदेशों को नहीं समझ सकता हो तो उससे उसके कई कामों को



आप अपने हाथों कराइये। जैसे ही वह अपनी जिम्मेदारी सम्भालने की उम्र में आ जाये आप जितनी जल्दी हो इससे छुटकारा पा लीजिये। जब कभी वह गलती करे या भूल जाये आप उसे फिर से सुझाइये और दग से व काम करवाइये। जब वह स्कूल जाने लगे तो यह उसका ही काम है कि वह वहाँ ठीक समय पर पहुँच जाये। कभी कभी उसे आप एकाध बार ऐसा अवसर जरूर दे सकती हैं जब कि वह स्कूल देर से पहुँचता है या पहुँच ही नहीं पाता है, बम चली जाती है तो उसे कितना खेद होगा इसका भी पता चल जाता है, साथ ही आगे के लिए वह और भी सतर्क रहने लगगा। बच्चा अपने कामों में भूल करना या पिछड़ जाना इतना अधिक नापसन्द करता है कि शायद उसकी माँ भी इतना नहीं कर सकेगी। उसे आगे बढ़ाने का मुख्य मार्ग भी यही है।

इन बातों से आप यह अर्थ लगायेंगी कि मेरी राय में बच्चे को किसी भी कृत्य की पूर्ति के लिए नहीं कहा जाये। इसके विपरीत मेरी तो यहाँ तक मान्यता है कि जैसे ही भोजन तैयार हो वह खाने के समय चौके में तैयार मिले, मुंह ठीक समय पर उठ जाया करे। मेरा उद्देश्य तो केवल यही है कि उसे अधिकार में अपने आप खुद ही चला कर रुचि लेकर ये काम करने दिये जायें, जब वह स्पष्ट रूप से भूल करने लगे तो यावहारिक तौर पर उसे समझा दिया जाये, पहले ही उसे अधिक बखचख का शिकार नहीं बनाया जाये—आप निश्चय मानिये कि ये काम वह रुचि लेकर खुद ही पूरा करना चाहेगा।

४७१ यदि कभी कभी वह कपड़े मैले कर लेता है तो कोई घात नहीं —एक छोटा बच्चा ऐसे कई काम करना चाहता है जिसमें कपड़े गंदे हो जाया करते हैं। परन्तु ऐसे काम करने देना उसीके हित में है। वह जमीन खोदना और हटाना पसन्द करता है, कीचड़ में कूटना पोंदना चाहता है, पानी में छुपाया भी मारना चाहता है, घास में लोख्तेपाटते रहने तथा अपने हाथों में गीली मिट्टी लेकर खेलने में उसे बड़ा ही आनन्द आता है। जब उसे ऐसी आनन्ददायक चीजें करने का अवसर मिल पाता है तो उसकी भावनाएँ और अधिक विकसित होती हैं, वे उसे सजीव प्राणवान व्यक्ति बना देती हैं ठीक उसी तरह का अनुभव उसे भी होता है जैसा एक बयस्क को संगीत सुनने या किसी के प्रेमपाश में घँघने पर हुआ करता है।

एक छोटे बच्चे को यदि कपड़े गंदे कर लेने या इस तरह की गड़बड़ी करने पर घुरी तरह डाँटा फटकारा जाता है और वह भी ऐसा ही मान लेता है

तो उसकी भावनाएँ पगु हो जायेंगी, उसका आत्मा कुचल दी जायेगी। यदि वह धूलमिट्टी से खेलने के बारे में सचमुच ही शर्मिन्दा होने लगेगा तो इसका असर उसकी दूसरी बातों पर भी पड़ेगा और एक स्वतंत्र, सजीव, प्राणवान व्यक्ति की तरह उसका जो विकास होना चाहिये वह नहीं हो सकेगा।

मेरा यह अर्थ कदापि नहीं है कि आप सदा ही अपना मुँह फेर लिया करें चाहे आपका बच्चा कीचड़ से या धूलमिट्टी से अग्ने को बुरी तरह सान क्यों न ले। परन्तु जब कभी भी आप उसे रोकना चाहें तो उसे डाँटें फटकारें नहीं, न ऐसा करने के कारण में उसके मन में घृणा ही पैदा करें। आप इससे अधिक दूसरे रुचि के कामों में इस प्रवृत्ति को मोड़ने की व्यावहारिक चेष्टा करें। यदि वह छुट्टी के दिन धुले कपड़े पहनकर मिट्टी की टिकिया बना रहा हो तो आप उसके कपड़े उदल डालें। यदि वह रंग की चाल्टी और गुश् से घर को रंगना चाहता है तो आप एक चाल्टी में पानी या इल्का रंग भरकर उसे कोई पुरानी या बेकार जगह या फर्श को पहले पोत लेने दें।

४७२ अच्छी आदतें धीरे धीरे स्वाभाविक रूप से ही आती हैं:—बच्चे को नमस्ते कहना या सलाम के लिए हाथ ठठाना सिखलाना इस दिशा में पहला कदम नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उस लोगों को पसन्द करने देना चाहिये। यदि वह यह नहीं कर सकता है तो उसको ये ऊपरी बातें सिखाना ही निरर्थक है।

हम लोग जानबूझकर अपने पहले बच्चे का परिचय घर में आने वाले किसी भी व्यक्ति से कराने को तैयार रहते हैं और उससे कुछ-न-कुछ कहलवाना चाहते हैं। परन्तु जब आप एक दो-बर्षीय बच्चे से इस दंग का व्यवहार करने को कहती हैं तो वह बुरी तरह से सकपका जाता है। जैसा ही आप किसी का स्वागत करने लगते हैं तो वह मन ही मन घबरा जाता है कि उसे भी ऐसा ही करने को कहा जायेगा और वह बेचैन हो आता है। शुरू के तीन या चार वर्षों में जिन दिनों वह आगन्तुकों को अपनी पैनी दृष्टि से परखता रहता है आप जहाँ तक संभव हो अपनी बातचीत का केन्द्र उस बच्चे को न बनायें। तीन या चार साल का बच्चा कुछ देर तक अपनी मा को नव आगन्तुक से बातें करते हुए देखते रहने के बाद अचानक ही बातचीत के दौरान में बीच में ही चलाकर बोल उठेगा। निश्चय ही यह कोई नियमबद्ध सुसंस्कृत तौरतरीक नहीं है परन्तु यही एक सच्चा तौरतरीक है क्योंकि उसे एक मनमोहक अनुभव प्राप्त होता है। यदि अजनबी लोगों के बारे में उसकी भावनाएँ ऐसी ही बनी रहीं

तो वह शीघ्र ही यह सीख जायेगा कि मित्रतापूर्ण व्यवहार प्रकट करने के लिए कैसे तौरतरीकों का पालन करना चाहिये।

एक और बात—जो कदाचित् बच्चे के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण है—यह है कि जिस परिवार में वह बढ़ा हुआ है उस परिवार के लोग एक दूसरे के प्रति सहानुभूति से ओतप्रोत हों तब वह अपने मन में दया की भावनाओं को भर सकेगा। वह धनवान् इसलिए कहेगा कि सारा परिवार ऐसे ही कहता है और उसका वास्तविक अर्थ भी है। जब उसका पिता किसी व्यक्ति को देखकर अपना हाथ या रुमाल हिलाता है तो बच्चा भी ऐसा ही करना चाहता है क्योंकि वह भी अपने पिता की तरह बनना चाहता है।

निश्चय ही! यह जरूरी है कि बच्चे को किस तरह बिनम्र होना चाहिये और कैसे सहानुभूति दखायी जाये इसकी शिक्षा मिलनी ही चाहिये। यदि ये बातें उसे बिना डाँट फटकार के मैत्रीपूर्ण ढंग से बतायी गयीं तो वह इन्हें बन्दी ही सीख लेगा और इन्हें सीखने में उसे गर्व भी होगा। सभी लोग उचित समझदारीपूर्ण तौरतरीक वाले बच्चे को पसन्द करते हैं जब कि अक्सर या मूर्खता प्रकट करने वाला बच्चा उनकी निगाहों में नहीं बैठता है। अतएव माता पिता को चाहिये कि वे बच्चे को ऐसा ही बनायें जिससे लोग उसे चाहने लगे। जितनी सहायता या प्रशंसा ऐसे बच्चे का मिलनी उतना ही उसका मैत्रीपूर्ण व्यवहार करने का साहस चौगुना बढ़ेगा।

यदि आप बच्चे को अभिवादन के तौरतरीके सिखाना चाहते हैं तो उस समय सिखाइये जब कि आप अकेले हों न कि उसे दूसरे नव आगतों की पैनी दृष्टि के नीचे ऐसी हरकत करवायें।

### अनुशासन

४७३ अनुशासन के बारे में प्रचलित गलत धारणाएँ —पिछले पचास वर्षों में बच्चों के मनोविज्ञान पर विशेषज्ञ ने विभिन्न दृष्टिकांशों से अध्ययन किया है। माता पिता भी इस अध्ययन का परिणाम जानने को उत्सुक रहते हैं और समाचारपत्र व पत्र-पत्रिकाओं में समय समय पर इसे प्रकाशित भी किया जाता रहा है। हम लोग इस बारे में थोड़ा थोड़ा करके सीख पाये हैं कि बच्चों को दूसरी किसी भी चीज की अपेक्षा अपने भूल माता पिता का प्यार मिलना सबसे अधिक जरूरी है, कि वे खुद ही आप बलात्कर बड़े हों और जिम्मेदारी उठाने के लिए भरसक कोशिश करते हैं। ऐसे बहुत से बच्चा मैं

जिनमें कई कमियाँ पायी जाती हैं उसका कारण यह नहीं है कि उन्हें इसके लिए कठोरता से नहीं सिखाया गया है वरन् उसका कारण यह है कि उन्हें माता पिता का हार्दिक स्नेह नहीं मिल पाया है। बच्चों को अपनी उम्र के अनुकूल योजनाएँ दी जायें व अच्छे शिक्षक मिलें तो वे सीखने को उत्सुक रहते हैं। भाइ बहिनो के प्रति ईर्ष्या तथा माता पिता के बारे में कभी कभी क्रोध करने की भावनाएँ स्वाभाविक ही हैं और इनके लिए बच्चे को बुरी तरह शर्मिन्दा नहीं करना चाहिये। बच्चे द्वारा जीवन के वास्तविक तथ्या में जानकारी पाने की चेष्टा तथा यौन सम्बन्धों के बारे में बालोचित रुचि होना पूर्ण स्वाभाविक है। बच्चे की आक्रामक भावनाओं व मौन भावनाओं को बुरी तरह कुचलने से 'पागलपन' जैसी मानसिक विकृति हो जाया करती है। केवल सचेतन विचार ही काम नहीं करते हैं, बच्चे की अचेतन भावना भी उतना ही गहरा प्रभाव डालती है। प्रत्येक बच्चे का अपना व्यक्तित्व होता है और उसे अपने ही दग से विकसित होने देना चाहिये।

आजकल ये सब बातें आम तौर से प्रचलित हो चली हैं। परन्तु जब इन्हें पहली बार बताया गया तो इससे बहुत से लोग चौंक उठे। इनमें से बहुत सी भावनाएँ ऐसी हैं जो सदियों से चली आनेवाली बातों के ठीक एकदम विपरीत हैं। बच्चों के स्वभाव व उनकी आवश्यकताओं के बारे में जो पुराने विचार हैं उनको माता पिता पर नयी बातें लागू किये बिना एकाएक उल्टा डालना संभव नहीं है। ऐसे माता पिता जिनका बचपन सुखी बचपन रहा और जिनके विचार स्पष्ट हैं उन्हें इन विचारों से किसी तरह का भ्रम पैदा नहीं हुआ। उ होने इस बारे में रुचिपूर्वक जानकारी भी चाही होगी और इनको स्वीकार भी किया होगा। परन्तु जब व्यावहारिक रूप से बच्चों की व्यवस्था समझाने का सवाल उठा तो उन्होंने ठीक वैसा ही रुख अपनाये रखा जो उनके साथ उनके माता पिता ने बचपन में रखा था और जैसे उनका माता पिता इसमें सफल हुए उसी तरह वे भी इसमें सफल हो सके। बच्चे की देखरेख व सार समझाल सीखने का स्वाभाविक तरीका भी यही है कि सुखी परिवार में बच्चे के रूप में पालन पोषण पाना।

इन नये विचारों के बारे में सबसे बड़ी विफ़लता उन माता पिताओं को हुई जिनका बचपन सुखी नहीं रहा। इनमें से बहुत से लोगों ने अपने माता पिता के साथ जो तनावपूर्ण सम्बन्ध रहे उसके प्रति असंतोष व इस बारे अपना ही दोष प्रकट किया। वे यह नहीं चाहते थे कि उनके बच्चों के साथ भी ऐसा ही

वातावरण बने। इसलिए उन्होंने इन नये सिद्धान्तों का स्वागत किया। उन्होंने कभी कभी इनका अर्थ इतना गहरा लगा लिया कि मनोवैज्ञानिकों के उद्देश्य को ही गलत समझ बैठे। उदाहरण के तौर पर, वे यह समझने लग कि बच्चों को केवल माता पिता के प्रेम की ही जरूरत है। माता पिता को चाहिये कि वे कभी बच्चे को कुछ न कहें, माता पिता या दूसरों के विरुद्ध उनकी आक्रामक व क्रोध भरी भावनाएँ पनपने दी जायें, जब कभी कोई बात त्रिगड़ जाये तो उसके लिए बच्चे दोषी न होकर माता पिता ही दोषी हैं, जब बच्चे शगरत कर या बुरी तरह से पेश आयें तो माता पिता को उन्हें दण्ड नहीं देकर और अधिक प्यार करना चाहिये—इस तरह की ये सब गलत धारणाएँ व्यावहारिक रूप दिये जाने पर असफल साबित होंगी। बच्चा और भी अधिक सिर चढ़ेगा और उसकी माँगी बढ़ती ही जायेगी। बच्चों में भी इससे अपने भारी से भारी दुःखवहार के प्रति अपराध की भावना महसूस होने लगेगी। इसका अर्थ तो यह हुआ कि इनकी पूर्ति के लिए हमें मनुष्यता छोड़कर देवतास्वरूप बनना होगा। जब बच्चा दुर्गन्ध व हार करने लगता है तो माता पिता कुछ समय के लिए अपना क्रोध पी भी जायगे, परन्तु एक न एक दिन तो उसका विस्फोट होगा ही। तब वे अपने आपको इसके लिए दोषी और परेशान महसूस करने लगेंगे। इसका फल यह होगा कि बच्चे के दुःखवहार की हरकतों में और भी अधिक वृद्धि हो जायेगी (परिच्छेद ४७४ देखिये)।

कई माता पिता जो खुद बड़े ही सज्जन होते हैं अपने बच्चों को अपने प्रति व बाहर वालों के प्रति भी बेहृदगी से पेश आने से नहीं रोकते हैं। वे इस ओर ध्यान ही नहीं देते हैं कि कहाँ क्या हो रहा है। इनमें से कुछ परिस्थितियों में—जिनका सतर्कता से अध्ययन किया गया तो पता चला कि—उनके बचपन में उन्हें मला बनाने के लिए बुरी तरह शাস्य किया गया था और उन्हें अपने स्वाभाविक असंतोष को भी दबा कर रखना पड़ा। अब वे अपने बच्चों पर ऐसे निरोधामास की जरा भी झलक नहीं पड़ने देना चाहते हैं और जो भी भावनाएँ उन्होंने अपने बचपन में दबाकर रखी थीं उन्हें मूलरूप सेते देखकर सुनी होते हैं साथ ही सदा यह बहाना करते रहते हैं कि वे यह सब कुछ नये आधुनिक सिद्धान्तों के अनुसार कर रहे हैं।

४७४ मा-याप में दोषी होने की भावना के कारण अनुशासन सम्बन्धी समस्या का जन्म —ऐसी कई परिस्थितियाँ रहती हैं जिनमें कभी कभी माता पिता एक या दूसरे बच्चे के प्रति अपने व्यवहार को लेकर अपने

आपको दोपी समझ बैठते हैं। ऐसी ही भावनाओं की चर्चा परिच्छेद १३ और १४ में की गयी है। इसके अलावा अपने को ऐसा समझने के और भी कई स्पष्ट कारण हैं— ऐसी मा जो यह तय किये बिना ही कि उसके काम पर जाने से बच्चे की दुर्गति बनेगी काम पर चली जाती है। ऐसे माता पिता जिनका बच्चा शारीरिक या मानसिक रूप से अपंग हो, ऐसे माता पिता जिन्होंने बच्चा गोद लिया हो और अपनी जिम्मेदारी निमाने के लिए जरूरत से ज्यादा प्रयत्न करते हों जिससे दूसरे के बच्चे के प्रति अधिक से अधिक मोह उमड़ सके, ऐसे माता पिता जिनका बचपन इतने बड़े अनुशासन में बीता है कि वे अपने आपको उस निरंकुशता की प्रतिक्रिया के रूप में निर्दोष सिद्ध करना चाहते हों, ऐसे माता पिता जिन्होंने स्कूल अथवा कालेज में अथवा व्यवसायिक नेटवर्क में बालमनोविज्ञान का प्रशिक्षण लिया हो, निहें इस बारे में सारी कमियों की जानकारी मिली है और वे इसे व्यावहारिक रूप देने में अधिक सतकता से काम लेने लगे हों।

अपने आपको दोपी मानने की भावना का कारण चाहे कैसा भी क्यों न हो इसके कारण बच्चे की स्वाभाविक व्यवस्था में सदा ही रुकावट पहुँचती है। माता पिता बच्चे से बहुत ही कम आशा करते हैं और खुद अधिक जिम्मेदारी निमाने की ओर ज्यादा जोर देते हैं (यहाँ मा के बारे में यह बात व्यावहारिक तौर पर अधिक लागू होती है क्योंकि बच्चे की देखभाल में वह अधिक हिस्ता बटाती है, परन्तु ठीक यही बात इसी तरह पिता पर भी लागू होती है)। मा कभी कभी ऐसी हालत में भी धीरज की मूर्ति और शांत स्वभाव की बनी रहती है जबकि उसके सब्र का अंत आ जाता है और बच्चा वास्तव में हाथ से निकलता जा रहा है और उसकी हरकतें ऐसी होने लग गयी हैं कि उन्हें ठीक करने की जरूरत है, या वह उस समय हिचकिचाती है जब बच्चे के लिए कठोर कार्यवाही करने की जरूरत है।

एक बच्चा, यह बात अच्छी तरह से जानता है कि उसकी चेहरेदारी और शरारतें सीमा पार कर चुकी हैं मले ही उसकी मा इस ओर से आँखें ही क्यों न मूँट ले। वह मन ही मन अपने को अपराधी मानता है और वह चाहता है कि कोई उसे इसके लिए रोक दे। यदि उसे ठीक राह पर नहीं लाया गया तो उसकी ये हरकतें दिनोदिन त्रिगड़ती जायेंगी। वह मानो यह कह रहा हो, “कोई मुझे रोकें उसके पहले मैं जितनी अधिक से अधिक शरारतें हो सकती हैं करता हूँ।”

अंत में उसका व्यवहार इतना बिगड़ जाता है कि मा की सत्र का बंध डू जाता है। वह उसे डौंटी फटकारती है या दड देती है। घर में फिर शांति हो जाती है। परन्तु माता पिता के बारे में दिक्कत तब पैदा होती है जब वे बच्चे पर अपने क्रोध करने या हाथ छोड़ बैठने के कारण अपने को दोषी मानने लगते हैं। इसलिए मा बच्चे को ऐसा ही रहने देने के बजाय जो कुछ कदम उसके सुधार के लिए उठाया है उसे खुद ही मिटा देती है या वह बदले में बच्चे को दड देने के लिए कहती है। कदाचित् वह बच्चे को सजा देते समय रॉन में ही उसे अपने प्रति रूखा व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करती है और दड पूरा होने के पहले ही वह उसे अपनी छुती से चिपटा कर किये-भराये पर पानी फेर देती है या बच्चा जब फिर से शरारतें करने लगता है तो यह रोना बहाना करती है मानों इस ओर उसका ध्यान ही नहीं गया है। कुछ परिस्थितियों में यदि बच्चा दड पाने पर बदला नहीं निकालता है तो मा उसको इसके लिए उपमाती है—वास्तव में उसे यह मान ही नहीं है कि वह यह क्या करने जा रही है।

आपको यह सत्र अधिक जगिल या अस्वामाविक लगेगा। यदि आप ऐसी कल्पना ही नहीं कर सकते कि कदाचित् ऐसे माता-पिता भी हैं जो बच्चे द्वारा हत्या करने पर भी कुछ नहीं करेंगे या भागे बट कर उसे इसके लिए उत्साहित कर सकते हैं। यह बताता है कि आप में अपने को दोषी मानने जैसी भावनाएँ नहीं हैं। वास्तव में इस तरह की समस्या इसी दुष्की नहीं होती है। बहुत से सतर्क माता पिता अपने बच्चे को इस तरह बाधू के बाहर निकल जाने का अवसर देते हैं जब वे अपने मन में बच्चे की अगहलना करने या उसके साथ अनुचित व्यवहार करने पर अपने अपराधी होने जैसी भावना को खान देते हैं। परन्तु शीघ्र ही उन्हें अपना संतुलन पाना ही पड़ता है और उनका यह तरीका अधिक नहीं चल पाता है। तथापि जब कभी माता पिता यह कहते हैं, “यह बच्चा जो भी करता है या कहता है उसके कारण मुझे मजबूर होकर शलस माता पर खाना पड़ता है,” यह बात बताती है कि माता पिता के मन में बच्चे के प्रति अपराधी होने की भावना घर पर चुकी है अथवा वे बच्चे के प्रति जरूरत से ज्यादा विनम्र हो चुके हैं और बच्चा भी लगातार इसकी प्रतिक्रिया के रूप में बार बार अधिक शरारतें करके उन्हें उकसाता रहता है। कोई भी बच्चा अचानक ही एकएक ऐसी ठक्साइट पैग नहीं करता है या इतना शरारती नहीं बन सकता है। यदि माता पिता यह तय कर लें कि किसे मामल

में वे बच्चे को छूट देंगे और किस तरह अपने अनुशासन को कड़ाई से लागू करेंगे, वे यदि सही मार्ग पर हैं तो उन्हें यह जानकर प्रसन्नता होगी कि उनका बच्चा ठीक दग से व्यवहार ही नहीं करने लगा है, यहाँ तक कि वह पहले से अधिक खुश रहने लगा है। तब वे उसे वास्तव में अच्छी तरह प्यार कर सकते हैं और बच्चा भी इसके फलस्वरूप उन्हें खुश रखना चाहेगा।

४७५ आप कठोरता के साथ साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार भी बनाये रख सकते हैं —बच्चे को यह बात बतलाना जरूरी है कि उसके माता पिता के भी कुछ अधिकार हैं चाहे वे उसे कितना ही प्यार क्यों न करते रहें वे समय पर कठोर भी होना जानते हैं और उसकी अनुचित हरकतों को कभी भी सहन नहीं करेंगे। इसके कारण उसे आरम्भ से ही यह शिक्षा मिल जाती है कि दूसरे लोगों के साथ कैसे उचित व्यवहार करना चाहिये। बिगड़ा हुआ बच्चा अपने घर में भी सुखी नहीं रह सकता है। जब वह घर के बाहर कदम रखता है चाहे उसकी उम्र दो, चार या छह साल की ही क्यों न हो उसे यह कड़ा धक्का लगता है कि यहाँ कोई भी उसकी खुशामद करने वाला नहीं है, वास्तव में हरेक उसे उसकी खुदगर्बी के कारण नापसन्द करता है। या तो उसे जीवन में बदनाम व्यक्ति की तरह प्रवेश करना पड़ेगा या उसे लोगों से मिल जुलकर उचित व्यवहार करना सीखना पड़ेगा।

अधिक सतक माता पिता कई बार बच्चे को खुद पर हावी होने का अवसर देते हैं—भले ही यह थोड़े ही समय के लिए क्यों न हो, जब तक कि उनके सत्र का अंत नहीं आ जाता है और तब वे उसे आड़े हाथों लेने लगते हैं। परन्तु वे दोनों ही बातें हाना जरूरी नहीं है। यदि माता पिता में अपने आत्मसम्मान की कुछ भावनाएँ हैं तो वे इसके लिए दृढ़ रहेंगे साथ ही बच्चे के प्रति उनका रुख मैत्रीपूर्ण बना रहेगा। उदाहरण के लिए—आप चाहे थक ही क्यों न गयी हो उसके साथ खेल तो प्रसन्नता के साथ जारी रखें परन्तु हठता से यह कहने से नहीं हिचांकेचायें, “मैं बुरी तरह थक चुकी हूँ और अपनी किताब पढ़ने जा रही हूँ, यदि तू भी अपनी किताब पढ़ना चाहो तो पढ़ सकते हो।”

यदि आपका बच्चा दूसरे बच्चे के खिलौने से खेल रहा है और वह बच्चा अपना खिलौना लेकर घर जाना चाहता है और आपका बच्चा खिलौना नहीं छोड़ने की जिद ठाने हुए है, आपने उसका ध्यान दूसरी ओर महाने की सारी कोशिशें कर डालीं परन्तु कोई नतीजा नहीं निकला है, तो आपके लिए



विनम्रता या मृदु स्वभाव वाली देवी बना रहना उचित नहीं है। आप उसे वहाँ से हटा लें चाहे वह एक दो मिनिट तक चीखता चिल्लाता ही क्यों न रहे।

४७६ बच्चे को यह समझायें कि उसमें जो क्रोध की भावनाएँ हैं वे स्वाभाविक हैं — जब एक बच्चा माता पिता के प्रति रुखा व्यवहार करे—कदाचित्त यह व्यवहार वह परेशान हो जाने पर या अपने भाई-बहनों से ईर्ष्या के कारण कर रहा हो—तो माता पिता को तत्काल उसे ऐसा करने से रोक देना चाहिये और उसके विनम्र बने रहने पर जोर देना चाहिये। परन्तु इसके साथ माता पिता बच्चे को यह कह सकते हैं कि वह उनसे इस समय चिढ़ा हुआ है—सभी बच्चे कभी कभी अपने माता पिता से चिढ़ जाया करते हैं। आपको यह बात उल्टी गंगा की तरह लगनी, ऐसा लगना मानों आप जो उसे सुधारने के लिए कदम उठा चुके हैं उसे वापिस पीछे लेना है। बच्चों को सम्भालने तथा उन्हें सुचारु रूप से विकसित करने सम्बन्धी मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण से हमें सदा यही जानकारी मिलती रही है कि यदि माता पिता बच्चे पर उचित रूप से अच्छे व्यवहार करने पर जोर देते रहें तो बच्चे का व्यवहार अच्छा ही नहीं रहेगा वह अधिक खुश नजर आयेगा। इसके साथ ही बच्चे को यह भी पता चलेगा कि उसके माता पिता यह जानते हैं कि उसमें क्रोध की भावनाएँ हैं और इसके कारण माता पिता उस पर उबल नहीं पड़ते हैं और न उठकर साथ सौतेला व्यवहार ही करते हैं। यह महसूस कर लेने पर उसे अपने क्रोध को मिटाने या इसके कारण अपराधी महसूस करने अथवा डर जाने से छुटकारा पाने में सहायता मिलती है। व्यावहारिक रूप से उसकी आक्रामक भावनाओं और आक्रामक हरकतों में जो भेद है यह अच्छी तरह से समझ में आ जाता है।

४७७ पिता को भी अनुशासन लागू करवाने में सहायता देनी चाहिये — एक पिता—जिसके साथ उसके पिता ने बचपन में बहुत ही कड़ा व्यवहार किया था—यह कहता है, “मैं यह नहीं चाहता हूँ कि मेरा बेटा भी मुझे इसी तरह कोसता रहे जैसा मैं अपने पिता को उनके व्यवहार के कारण कोसता रहता था।” इसलिए वह अपने बच्चे के मन में अपने प्रति असंतोष की भावना पैदा नहीं होने देने के लिए पीछे हट जाता है और अनुशासन का यह खारा अप्रिय काम मा पर छोड़ देता है। यदि बच्चा ऐसी हरकत करता है जिससे उसे खीझ उठती है तो भी यह चुपचाप रहता है और अपनी भावनाओं को दबा लेता है। यह बच्चे की भावनाओं को खो न पहुँचाने के बारे में सीमा से अधिक उठाये जाने वाला क्रम है (या ये ऐसा

बनते हैं मानो बच्चे की हर भावना को सहन करना जानते हैं)। एक बच्चा जब अरने माता पिता को अपसन्न करने जैसी कायशाही करता है या नियम विरुद्ध काम करता है तो वह यह बात अच्छी तरह से समझता है और यह भी चाहता है कि कोई उसे सुधार दे। यदि माता पिता अपनी खीझ या परेशानी की भावनाओं को छिगते हैं तो बच्चा और भी अधिक परेशान हो जाता है। यह यह कल्पना कर बैठता है कि इस तरह से दवा हुआ यह क्रोध कहीं दूसरी जगह इकट्ठा हो जाता है (यह बात बहुत कुछ सही भी है) और यह चिन्ता करता है कि जब वे बुरी तरह नाराज होंगे तो क्या होगा। शिशु कल्याण मडलों में ऐसे कई मामले आते हैं जिनसे पता चलता है कि बच्चा ऐसे पिता से भय खाता है और उसे नापसन्द करता है जो अनुशासन लागू करने में भाग नहीं लेता है। इसके विपरीत बच्चे ऐसे पिता से खुश रहते हैं और उन्हें पसन्द भी करते हैं जो बच्चे को सुधारने व सही मार्ग पर रखने के लिए कड़ा कदम उठाने में जरा भी नहीं हिचकिचाते हैं। ऐसे मामलों में बच्चे को अरने दुर्व्यवहार की सजा मिल जाती है। वह यह सीख लेता है कि दुर्व्यवहार करने से जो सजा मिलती है वह अच्छी नहीं है परन्तु वह इतनी मारक भी नहीं है और इस तरह सारा वातावरण गंदा होने से बच जाता है। इसलिए लड़ने के पिता को ऐसा होना चाहिये जो कभी कभी उसके शिक्षक की तरह हो और सदा ही उसका प्यारा पिता बना रहे।

४७— यह न कहें, “क्या तुम यह करना चाहते हो?” जो जरूरी हो वही कीजिये — एक छोटे बच्चे से यह कहते रहने की आदत मा-बाप आसानी से आ सकती है, “क्या तुम बैठकर खाना खाओगे?” “क्या अब हम तुम्हें कपड़े पहना दें?” “क्या तुम खेलना चाहोगे?” इससे विवक्षित यही है कि बच्चे की (विशेषकर एक से तीन साल की उम्र के बच्चे की) स्वाभाविक प्रतिक्रिया यही होगी कि वह इस पर “नहीं” कह देगा। इसके बाद बेचारी मा को या तो वह काम जो जरूरी है छोड़ देना पड़ेगा या उसे बच्चे को इसके लिए दंड देना पड़ेगा। जो भी हो, आपको फिर उसे बहुत देर तक समझना बुझाना पड़ेगा जो निरर्थक शक्ति व समय का अपव्यय है। उसे ऐसे मामलों में अवसर नहीं देना ठीक रहता है। जैसे ही उसके खाना खाने का समय हो, आप उसे लेकर उसके साथ बातें करते हुए थाली के पास लाकर बिठा दें। जब कपड़े उतारने हो तो आप उसे बिना बताये ही कि आप क्या करने जा रही हैं कपड़े उतारने लग जायें।

आपके मन में इस पर यह शक उत्पन्न हो सकती है कि आप उस पर दृष्ट पड़ें और जो करना चाहती हैं वह इच्छा में कर डालें। मेरा मतलब ठीक इस तरह का नहीं है। वास्तव में आप जब कभी बच्चे को जबकि वह खेल में लीन हो और उसे हटाना चाहती हैं तो इसमें हेशियारी की जरूरत है। यदि आपका छेद साल का बच्चा खिलाईने से खेलन में लीन है और आप उसे खाना खिलाना चाहती हैं तो उसे खिलाईने सहित ही उठा कर ले जायें और खाना खिलाते समय उसके हाथ में सम्भव यमा दें और खिलाईने को हटा लें। यदि आपका दो साल का बच्चा कपड़े के कुत्ते से खेल रहा है और आप उसे मुलाना चाहती हैं तो आप यह कह सकती हैं, “चलो, अब कुत्ते को मुलता दें।” यदि आप तीन साल के बच्चे को नहलाना चाहती हैं और वह फरा पर मोटर खींचे फिर रहा है तो आप कह सकती हैं, “चलो! मोटर को गुसलघर तक की लयी सफर करवाय।” जब आप उसके कामों में रुचि दरसोती हैं तो बच्चा भी सहयोग के लिए तैयार रहता है। जैसे जैसे आपका बच्चा बड़ा होगा, उसका ध्यान अधिक नहीं बट सकेगा, वह अपने खेल में ज्यादा लीन रहेगा। तब उसे मीठे शब्दों में मैत्रीपूर्ण चेतावनी देना ठीक रहता है। यदि चार साल का बच्चा अपनी रेलगाड़ी जमाने में ही आधे घण्टे से लीन है तो आप उसे चेतावनी के तौर पर कह सकती हैं कि खाना खाने के समय तक उसकी गाड़ी चल देनी चाहिये। इस तरह की चेतावनी देना बहुत अच्छा है, जब उससे खेल का महत्वपूर्ण उद्देश्य भाग पूरा किया जा रहा हो आपका बीच में से ही उसे पकड़ कर उठा लेना अच्छा नहीं है। आपको चाहिये कि आप उसे इस तरह की चेतावनी भी नहीं दें कि वह अपना सारा कुड़ा फकट जल्दी से ग़ोर कर हटा ले। इस सारे काम में धीरज रखना जरूरी है तथापि यह स्वाभाविक ही है कि आप सदा ही इतनी धैर्यधारिणी नहीं बनी रह सकती हैं।

४७९ बच्चे को रोक्ने के लिए बहुत से अनुचित कारण दिए जा सकते हैं — आप देखेंगी कि बहुधा एक या तीन साल के बच्चे का बार बार चेतावनी देते रहने से वह परेशान हो उठता है। एक दो साल के बच्चे को सदा उसकी माँ से दूर खिन्ना कर नियन्त्रण में रखना चाहता है। “मुझे! तुम अपने पिता की दराज नहीं छुओ। छुओगे तो वे शाम को नहीं आयेंगे।” मुझा दराज की ओर परेशानी से देखता है और बड़बड़ाना है, “पिनाली अभी कहाँ देर रहे हैं।” एक मिनट के बाद ही वह सड़क की ओर का दरवाजा

खोल लेता है। मा उसे फिर चेतावनी देती है, "दरवाजे पे बाहर मत जाना, नहीं तो खो जायेगा और मैं तुझे नहीं ढूँढ सकूँगी।" बच्चे के दिमाग में यह नया भय चक्कर काटने लगता है कि उसकी मा उसे नहीं ढूँढ सकेगी। ऐसे बुरी चेतावनियाँ बार बार सुनाना उसके हित में उचित नहीं है। इसके कारण उसके मन में बुरी कल्पनाएँ घर कर लेती हैं। यह ऐसा समय है जब कि बच्चा किसी काम का करके या देखकर सीखने की कोशिश करता है। एक दो साल के बच्चे को उसके कामों का क्या नतीजा निकल सकता है इसको लेकर परेशान करना उचित नहीं है। मेरी यह सलाह कदापि नहीं है कि आप बच्चे को किसी तरह शब्दों में चेतावनी नहीं दें। परन्तु आपको चाहिये कि इस उम्र में उसके जैसे विचार व कल्पनाएँ हैं उनसे बचकर चेतावनी नहीं दी जाये।

मैं एक ऐसी ज़रूरत से अधिक सतर्क मा का उदाहरण देने जा रहा हूँ जो यह महसूस करती है कि उसे अपने तीन-वर्षीय बालक को सभी बातों के लिए उचित कारण बताने चाहिये। जब बाहर निकलने का समय होता है तो उसे कभी यह नहीं सूझता है कि वह व्यावहारिक तौर पर बच्चे को कपड़े पहना दे और नाहर निकल चले। वह शुरू करती है, "क्या हम तुम्हें कोट पहनाएँ?" बच्चा कहता है, "नहीं।" "अरे! अपने को बाहर खुली हवा में घूमने जा जाना है।" बच्चे को अच्छी तरह मालूम है कि उसकी मा उसे हर बात के लिए जवाब देने को बाध्य है और इसका नतीजा यह होता है कि वह सभी बातों में बहस करने लग जाता है। इसलिए वह कहता है, "क्यों?" यह वह इसलिए नहीं पूछना चाहता है कि वह कुछ जानना चाहता है। "ताजी हवा से तुम्हा शरीर मजबूत बनेगा और स्वास्थ्य ठीक रहगा। और तुम बीमार नहीं पड़ोग।" बच्चा फिर पूछता है, "क्यों?" और इसी तरह आगे पीछे यह सिलसिला दिनभर जारी रहता है। इस तरह की सभी बातों में निरर्थक बहस करने का अर्थ यह नहीं है कि वह मा को इन कामों में सहयोग देना चाहता है या मा की इज्जत उसकी दृष्टि में बढ़ती है कि वह समझदार महिला है। यदि मा में यह आत्मविश्वास की कलक देखेगा कि किस तरह वह रोजमरा के कामों को मैत्रीपूर्वक स्वाभाविक ढंग से अपने आप कर लेती है तो वह और अधिक खुश रहेगा और मा को लेकर उसके मन में सुरक्षा की भावनाएँ अधिक दृढ़ होंगी।

जब आपका बच्चा बहुत छोटा हो तो उसे खतरनाक चीजों से दूर

रखने और एतदनाक स्थिति से बचाने के लिए आपको उसे उठाकर हटाना होगा और उसका ध्यान दूसरे निरापद खेलों में लगाना होगा। जब वह थोड़ा बड़ा हो जाता है और समझने लग जाता है तो आप उसे दृढ़तापूर्वक व्यावहारिक रूप से मना करके उसका ध्यान दूसरी ओर बटा लें। यदि वह इसका कारण पूछे या इस बारे में जानना चाहे तो सरलता से समझ सके इस तरह समझा दें। परन्तु आप यह मान कर न चलें कि उसे आपके हर आदेशों के बारे में बहस करने या पूछने का हक है। वह अपने मन में यह समझता है कि वह अनुभवहीन है। वह अपने को एतरे से बाहर रखने के लिए आप पर निर्भर करता है। जब आप उसे कौशल से और कभी कभी इन मामलों में उसका मार्गदर्शन करती रहेंगी तो वह अपने आपको मुश्किल महसूस करेगा।

४२० क्रोध से मचलना — लगभग एक और तीन साल के बीच शिशु बहुत कम क्रोधावेश में आकर मचलता है। उसकी अपनी इच्छाएँ और 'यत्तित्व' की भावनाएँ बढ़ती हैं और जब इन पर चोट पहुँचती है तो उसे क्रोध आता है। फिर भी जिस मा या पिता ने उसके इन मामलों में हस्तक्षेप किया है उन पर वह हाथ नहीं उठाता है। कदाचित बड़े बच्चे में अपनी इच्छाओं और 'यत्तित्व' सम्बन्धी भावनाएँ उग्र होती हैं और उसक लिए महत्वपूर्ण भी होती हैं। अभी तक उसकी लड़ने शगड़ने की सहज बुद्धि भी अच्छी तरह से विकसित नहीं हो पायी है।

जब उसके अन्दर क्रोध की भावना उबल उठती है तो वह इसे निकालने का इससे अच्छा तरीका नहीं जानता है कि फश पर हाथ पैर पटकता रहे और अपने पर ही यह गुस्सा उतारे। वह नीचे पसर जाता है। बुरी तरह से जोरों से रोता है, हाथ पैर और यहाँ तक कि अपना सिर भी फश पर पछाड़ने लगता है।

यदि बच्चा क्रोधावेश में कभी कदाच ऐसा कर बैठ तो फाइ रास बात नहीं है। बरकर कहीं कुछ न-कुछ परेशानी हुई होगी। परन्तु इस तरह की हरकतें नियमित होने लगे—दिन में कई बार—, तो इसका अर्थ यह हुआ कि या तो बच्चा बुरी तरह थक गया है या उसके शरीर में कहीं कुछ न-कुछ गड़बड़ी है। बच्चा कई बार इस तरह का क्रोधावेश इन कारणों से भी प्रकट करता है कि मा शायद ही उसे ठीक ढंग से समझल पाती है। इस बारे में कई सवाल पैदा होते हैं—उसे बाहर खुले में स्वतंत्रता से खेलने का अवसर मिलता है या नहीं, जहाँ मा उसका लगातार पीछा नहीं करती हो, और क्या यहाँ ऐसे साधन हैं कि बच्चा ऊपर नीचे चढ़ उतर सके, किसी चीज़ को घपेल सके

या खींच सके। घर में खेलते समय क्या उसके खेलने के लिए खिलौने या दूसरी पर्याप्त घरेलू चीजें हैं और क्या घर इस करीने से सजा हुआ है कि मा उसे बारबार चीजें छूने पर टोकती नहीं रहे? क्या उसकी मा उसे चुपचाप कपड़े पहना देती है या उसके जिद्द पकड़ते रहने पर भी जबरदस्ती उसीसे पहनवाती है? उसे स्नान के लिए गुसलघर में हाथ पकड़ कर ले जाने के बजाय वहाँ जाने के लिए पूछती रहती है? जब वह उसे किसी जरूरी काम के लिए अपने पास बुलाते समय क्या सीधा उसके खेल में हस्तक्षेप करके उसकी भावनाओं को खोटा पहुँचाती है या उसकी रुचि दूसरी आनन्ददायक चीज की ओर मोड़ लेती है? जब वह देखती है कि बच्चा क्रोध से मचल रहा है तो क्या उसी समय उसे डाँटने फटकारने या मुँह फुलाने लग जाती है या उसका ध्यान दूसरी ओर बग़ल लेती है?

आप उसके सभी क्रोधावेशों को शान्त नहीं कर सकती हैं। यदि मा को इतना ज़ेद और चातुर्य प्रकट करना पड़ा तो उसकी स्वाभाविकता नष्ट हो जायेगी। जब कभी क्रोधावेश पट पड़ता है तो आप उसको अस्थायी समझकर शांत करने की कोशिश करती हैं। निश्चय ही आप बच्चे की इच्छा की दास नहीं बन जाती हैं और न ही उसे मनमानी करने देती हैं। यदि आप ऐसे समय में झुक जाती हैं तो बच्चा फिर ऐसी ही हरकतें जानबूझ कर किया करेगा। आप उसका क्रोधावेश न होने पर समझाना भी नहीं चाहती हैं क्योंकि इस समय वह अपनी गलती देखना ही नहीं चाहता है। यदि आप भी इसके बदले में क्रोध करने लगती हैं तो वह अपना जिद्द पर आखिरी दम तक बढ़ जाता है। उसे ऐसे आवेश से बिना अपमान या अपनी भावनाओं को खोटा पहुँचाये ही माग निकालने दीजिए। कोई कोई बच्चा जल्दी ही शांत हो जाता है जब वह यह देखता है कि उसके माता पिता उसकी ओर ध्यान ही नहीं दे रहे हैं और मा इस तरह काम में लग गयी है मानों वह इसके कारण उसकी चिन्ता ही नहीं करने जा रही है। जब कि कुछ बच्चे जिद्द ठान कर घण्टे भर तक चीखते रहते हैं व फश पर हाथ पैर पटकते रहते हैं और तब तक शांत नहीं होते हैं जब तक कि मा उनका सहानुभूति से उठा कर नहीं ले जाती है। जैसे ही क्रोधावेश का भयंकर दौर खत्म होने को होता है कि मा उसका किसी नयी बात, जिसमें उसकी भी दिलचस्पी रहती है, सुझाकर या मनोरंजन का दूसरा उपाय बता कर शान्त कर लिया करती है।

भीड़ मरे रास्ते में बच्चे द्वारा क्रोधावेश में आकर बुरी तरह गला फाड़

कर रोना चिल्लाना व पसर कर हाथ-पैर पटकना साथ चलने वाले माता पिता के लिए अत्यन्त परेशानी पैदा कर देता है। उसे आप उठा लें, याँ हाँ सके तो आरीरिक बल से उसे किसी दूसरी एकान्त जगह पर ले जायें वहाँ आप भी अपनी परेशानी दूर कर सकती हैं और बच्चे को भी शान्त किया जा सकता है।

यह बार बच्चा शोषावेश में इतना बुरी तरह से रोता है कि वह नीला पड़ जाता है और कोई कोई तो कुछ समय के लिए अचेत भी हो जाते हैं। मा के लिए ये बातें चिन्ताजनक अवश्य हैं परन्तु उसे समझदारी के साथ ऐसे मामले को सहालना चाहिये जिससे कि बच्चा इस तरह का शोषावेश बार-बार जानबूझ कर प्रकट नहीं करता रहे।

४८१ क्या बच्चे को दण्ड देना जरूरी है ? — इसका समझदारीपूर्ण केवल एक ही उत्तर यह है कि अधिकांश माता पिता यह महसूस करते हैं कि उन्हें एकाध बार ऐसा करना ही पड़ता है। दूसरी ओर ऐसे भी कुछ माता पिता हैं जिनका कहना है कि वे बिना दंड दिये ही बच्चों का सफलता के साथ सहाल सकते हैं। यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर किया करता है कि उनके बचपन में किस तरह का वातावरण रहा था। यदि उन्हें भी कभी कभी अच्छी बातों के लिए सजा मिला करती थी तो वे भी अपने बच्चों को ऐसी बातों के लिए सजा देना चाहेंगे और उन्हें यदि रचनात्मक मागदर्शन मिला और बिना सजा पाये ही वे वे गुण सीख सके तो वे भी अपने बच्चों को इसी तरह से विकसित करना चाहेंगे।

इस मामले को अटपटा नहीं बनाकर हम सरलता से यह कह सकते हैं कि यह बात महसूस की जानी चाहिये कि ऐसे बच्चों की संख्या भी कम नहीं है जिनका व्यवहार ठीक नहीं कहा जा सकता। इनमें से कई बच्चों के माता पिता उन्हें काफी सजा देते रहते हैं जब कि इनमें से बहुतों के माता पिता उन्हें छूते तक नहीं हैं। इसलिए हम निश्चित तौर पर यह नहीं कह सकते हैं कि सजा देने से कुछ लाभ होता है अथवा सजा नहीं देने से कुछ फल पड़ता है। यह सब अधिकतर माता पिता के अपने सामान्य अनुशासन पर निर्भर करता है।

इस विषय पर आगे बढ़ने के पहले हमारे लिए यह जान लेना जरूरी है कि 'सजा देना' अनुशासन का प्रमुख अंग कदापि नहीं है। यह तो पेंथल बच्चे को हृदयापूयक इस बात को याद दिलाने का तरीका है कि यह जा करता है या करता है उसके बारे में मा बाप की भावनाएँ कितनी गहरी हैं। हम सब

लोगों ने ऐसे बहुत से बच्चों को देखा है जिन्हें दुर्व्यवहार करने पर मारापीटा जाता है, फसकर बाँध दिया जाता है, उन्हें उनकी पसन्द की कई चीजों से वंचित भी कर दिया जाता है, फिर भी उनका दुर्व्यवहार करना जारी ही रहता है। ऐसे कई पेशेवर सजा पाये हुए अपराधी हैं जिनकी आये से अधिक योजनावस्था जेलखाने में बीत चुकी है फिर भी जब कभी वे बाहर निकलते हैं तो शीघ्र ही फिर किसी अपराध में लीन हो ही जाते हैं।

अच्छे अनुशासन का प्रेरणा स्रोत उन परिवारों में मिलता है जहाँ सबके साथ सहानुभूति और प्रेम का व्यवहार होता रहता है—जहाँ एक दूसरे को प्यार किया जाता है और बदले में उनसे प्यार की अपेक्षा की जाती है। हम अधिकतर दयालु और सहयोगी रूप इसलिए बनाये रखते हैं (अधिकांश समय) कि हम लोगों को पसन्द करते हैं और साथ ही यह भी चाहते हैं कि लोग हमें भी पसन्द करें (आदतन अपराधी लोगों के बारे में अध्ययन करने पर पता चलता है कि उनको अपने बचपन में कभी भी प्यार नहीं किया गया, इसके विपरीत उन्हें डाँट फटकार और सजा गालियाँ ही सुनने को मिली)। बच्चा तीन साल की उम्र के लगभग अपनी चीजों को छीनने व खुदगर्ब की तरह पकड़े रखने की प्रवृत्ति छोड़ कर दूसरे बच्चों के साथ सहयोग करके खेलने लगता है। वह धुनियादी तौर पर ऐसा इसलिए नहीं करता है कि उसकी माँ उसे बार-बार याद दिलाती रहती है (तथापि इससे कुछ न-कुछ सहायता अवश्य मिलती है) परन्तु वह दूसरे बच्चों के प्रति अपनी ऐसी ही भावनाएँ होने के कारण यह रुख दर्शाता है। ये भावनाएँ उनके साथ आमोठ प्रमोद व सहानुभूति के कारण पैदा होती हैं और उचित वातावरण मिलने पर अच्छी तरह से विकसित हो पाती हैं।

अनुशासन का दूसरा महत्वपूर्ण अंग यह है कि बच्चे में इस बात की गहरी अभिवृत्ति पायी जाती है कि वह जहाँ तक संभव हो सके अपने माता पिता के अनुरूप होना चाहता है। तीन से लेकर छः साल की उम्र में वह अधिक नम्र, सम्य और जिम्मेदार बनने के लिए भरसक कोशिश करता है (परिच्छेद ५०५ और ५०६ देखिए)। यही समय ऐसा होता है जब लड़का दूसरे मर्दों के साथ अधिक सहयोग करने, खतरे के समय बहादुर बनने, महिलाओं के प्रति विनम्र बनने तथा अपने पिता की तरह ही किसी भी काम में इमानदार बने रहने की गहरी अभिवृत्ति पैदा कर लेता है। यही उम्र ऐसी होती है जिसमें लड़की घर के कामों में हाथ बगाने, बच्चों के प्रति प्यार की रुझान (गुड़ियों के प्रति



मी), परिवार के अन्य लोगों के प्रति विनम्रता सीम्वर ठीक अपनी मा की तरह बनने की प्रेरणा पाती है। जैसा कि आप सब यह बात जानते हैं कि बच्चे खुद ही चला कर प्रेम और अनुकरण के द्वारा अपने आपका सम्य धनाने के लिए भरसक कोशिश करते हैं फिर भी इस मामले में बहुत कुछ माता पिता को भी करना पड़ता है। बच्चा यदि शक्ति का स्वात है और निरंतर प्रयत्नशील है तो पिता को उस शक्ति का सही संचालक होना चाहिये। मांटर का ही उदाहरण ल। उसमें शक्ति का स्वात है परन्तु अब तक स्टीयरिंग (संचालन) ठीक नहीं होगा तो गलत मार्ग पकड़ने, टकरा जाने या गड़ होने की संभावना अधिक रहती है। कुशल संचालक के होने पर ऐसी गड़बड़ी नहीं होती है। बच्चे के बारे में भी ठीक ऐसी ही बात लागू होती है। बच्चे के उद्देश्य भले होते हैं (अभिप्राय समय), परन्तु उसमें इतनी दृढ़ता और इतना अनुमन नहीं होता है कि वह ठीक मार्ग पर चलता रहे। मा-बाप को कहना पड़ता है, “नहीं! सड़क पार करना खतरनाक है।” “तुम उससे मत खेलो, किसी को चोट लग जायेगी।” “श्रीमतीजी को नमस्कार करा!” “अब घर में चला, भोजन करना है।” “इस खिलौने को अपने घर मत ले जाओ क्योंकि यह हथौड़ा का है।” “जल्दी बड़े होने के लिए तुम्हें सो जाना चाहिये” इत्यादि। इस तरह का मागदशन कहीं तक सफल होता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि क्या मा-बाप में इसकी गहरी लगन है (कोई भी पूरी तरह लगनशील नहीं हो सकता है)। क्या वे आ कहना चाहते हैं उसे व्यावहारिक रूप में देखना भी चाहते हैं या नहीं (कबल यों ही शान्दिक खिलवाड़ तो नहीं कर रहे हैं) अथवा क्या वे बच्चे का कोई काम न करने को किसी उचित कारण से मना कर रहे हैं या करने को कह रहे हैं (कबल इसीलिए नहीं कि वे नाराज हैं या खीझने कारण बच्चे का ऐसा करने के लिए कह रहे हैं)।

तब माता पिता का रोजाना का काम यही है कि बच्चे को वे दृढ़ता के साथ सही रास्ते पर घनाये रखें (आप केवल बैठे बैठे यह नहीं देखते रहते हैं कि बच्चा किसी चीज को तोड़ डाले तब फिर आप उसे बाद में सजा देने को उठते हैं)। आप कभी कदांच सजा तब दते हैं (यदि ऐसा करते हों तो) जब कि आप यह देखते हैं कि आपकी दृढ़ता काम नहीं दे रही है। यह भी हो सकता है कि आपका बच्चा यह देखन का लालायित है कि कुछ महीनों पहले आपने उसे जिस बात के लिए मना किया था उसके बारे में अभी भी आपका वैसा ही रुख है क्या? अथवा यह हो सकता है कि यह किसी उद्देश्य

से नाराज है अथवा दुःखग्रस्त कर रहा है। कदाचित् वह अज्ञानवश या असावधानी के कारण आपकी किसी कीमती चीज को तोड़ डालता है या जब आप किसी दूसरे मामले में परेशान हैं तो उसका व्यवहार थोड़ा बहुत खरा हो जाता है। कदाचित् सड़क पार करने समय देरकर नहीं चलने के कारण वह दुष्प्रनाम्न होने से बाल बाल बचा हो। आपके मन में राई या उचित शोध भरा रहता है। ऐसे ही अवसरों पर आप उसे सजा देते हैं या कम से कम इतना अवश्य महसूस करते हैं कि उसे सजा मिलनी ही चाहिये।

सजा दी जाये या नहीं—इसकी सटीक कसौटी यही है कि सजा देने से आप का चाहती है वह मतलब पूरा होता है या नहीं और साथ ही इससे दूसरा गंभीर दुष्प्रभाव तो बच्चे पर नहीं पड़ता है। यदि सजा देने पर बच्चा और भी उद्विग्न, उत्तेजित और अधिक दुःखग्रस्त करने लगता है तो फलस्वरूप ऐसे बच्चे के लिए यह मानी हुई बात है कि उसे सजा देना न देना एक ही बात है। यदि सजा देने से बिल पर चोट पहुँचती है तो कदाचित् ऐसा दृढ़ उसके लिए बहुत ही बड़ा है। हरेक बच्चे की इस बारे में अलग अलग दृष्टि से प्रतिक्रिया होती है।

कभी कभी बच्चा अकस्मात् या असावधानी के कारण तश्तरी तोड़ देता है या अपने कपड़ों को फाड़ लेता है। यदि उसके माता पिता का व्यवहार उसके साथ ठीक है तो इससे वह भी उतना ही दुखी होता है जितना वे होते हैं और तब किसी भी तरह की सजा की जरूरत नहीं रहती है (वास्तव में तो कभी कभी ऐसा हो जाने पर आपको बच्चे को तसल्ली देनी पड़ती है)। यदि बच्चा खुद अपनी भूल पर खेद प्रकट करता हो तो उस पर एकाएक शोध से उबल उठना या आड़े हाथों लेना ठीक नहीं है इससे उसके मन में विपरीत प्रतिक्रिया होने लगती है और वह उलट कर आप से बहस करने लगता है।

यदि आका पाला ऐसे बड़े बच्चे से पड़ा है जो बार बार भूल से तश्तरियाँ तोड़ डालता है या दूसरी चीज नष्ट कर देता है तो आपको चाहिये कि आप उसके ही जेब खर्च में से इन चीजों को खरीदें। छह साल से बड़े बच्चे में उचित अनुचित का ज्ञान अच्छी मात्रा में रहता है और वह उचित सजा को स्वीकार भी करना चाहता है। तथापि छह साल से नीचे की उम्र के बच्चों के बारे में इस कानूनी तक—‘कि बच्चा अपने किये का फल पाये’—को अधिक बढ़ाई के साथ लागू करने के पक्ष में मैं नहीं हूँ और तीन साल तक के बच्चे पर तो मैं इसे लागू करने के पक्ष में जरा भी नहीं हूँ। आप यह नहीं

चाहते हैं कि बच्चे के मन पर अपराध क्या होता है इसकी भयानकता ध्यायी रहे। माता पिता का कर्तव्य तो यह है कि वे बच्चे को किसी सकल या गड़बड़ी में पड़ने से बचाते रहें न कि उसके साथ ऐसी बात हो जाने के बाद एक कड़ न्यायाधीश की तरह बर्ताव कर।

पिछले दिनों बच्चों के बात बात में तमाचे जड़ दिये जाते थे और कभी भी किसी का ध्यान गमीरता से इस ओर नहीं गया। बाद में इसके विपरीत प्रतिक्रिया हुई और कड़ माता पिता यह मान बैठे कि ऐसा करना शमनाक है। परन्तु इससे मामला मुलज नहीं सका। यदि माता पिता क्रुद्ध होने पर भी बच्चों को हाथों से नहीं पीटते हैं तो उनका यह क्रोध और छसलाइट दूसरी तरह से प्रकट होती है। वे दिन भर बच्चे को शर्मिंदा करते रहेंग या उसे अपना आपको महान अपराधी समझने के लिए मजबूर करेंग। मैं खास तौर से यहाँ बच्चों को हाथों से पीटने की प्रवृत्ति का पक्ष नहीं ले रहा हूँ परन्तु मैं यह मानता हूँ कि लम्बे समय तक बच्चे पर खीन दूसरे ढंग से उतारने के बजाय ऐसा करना कम हानिकर है, क्योंकि इससे थोड़ी ही देर में दोनों ओर से बाराबरज शांत हो जाता है। न तो बच्चा ही मन ही मन सहमा सहमा सा रहता है और न मा-बाप के मन में ही क्रोध की ज्वाला फुँकती रहती है। आप कभी कभी लोगों से यह बात भी सुना करते हैं कि बच्चे को गुस्से में कभी नहीं पीटना चाहिये, जब क्रोध शांत हो जाये तभी हाथ उठाना चाहिये। यह अस्वाभाविक बात है। किसी भी माता पिता को क्रोध शांत हो जाने के बाद बच्चे पर हाथ ठठाने में गहरा मानसिक क्लेश होता है।

कई माता पिता का यह कथन है कि ऐसे समय में बच्चे को अपने कमरे में ही रहने देना अच्छा है। सैद्धान्तिक तौर पर इसमें खल्ले बड़ी दुविधा यही है कि बच्चा अपने कमरे को जेलखाना समझने लगेगा। कई परिवारों में यह पाया गया है कि अपराध करने पर बच्चे को इसके लिए रखी गयी एक विशेष कुर्सी में थोड़ी देर बिठाये रखने से ही अच्छा असर होता है।

जितना अधिक संभव हो सके बच्चे को घमकाये नहीं। इसके कारण अजुशासन में शिथिलता आती है। ऐसा कहना उचित ही है, "यदि तुम सड़क के बीच में से अपनी साइकिल नहीं हटायोग तो मैं इसे लेकर चला जाऊँगा।" परन्तु घमकाने के कारण जो मानना पैन होती है उससे यही दर घना रहता है कि बच्चा इसको टुकराने का साहस कर सकता है। यदि उसे कटोरता के साथ सड़क के बीच में नहीं चलने को कहा जायेगा तो इसका

असर उसपर अधिक होगा चश्ते वह यह अच्छी तरह जानता हो कि उसकी मा का कहना क्या अर्थ रखता है। यदि आप यह महसूस करें कि कुछ दिनों के लिए उसकी सबसे अधिक पसन्द की चीज साइकिल को उससे छीननी ही पड़ेगी तो उसे पहले से चेतावनी देना जरूरी है। ऐसी धमकियाँ देते रहना—जो आप लागू नहीं कर सकती हैं या नहीं करना चाहती हैं—बेबल मूलता है और इससे माता पिता का बच्चे पर जो नियंत्रण है वह जल्दी ही नष्ट हो जाता है। डरावनी धमकियाँ देना जैसे 'भूत को पकड़ा दूंगी' या 'पुलिस के हाथों पर दूंगी' शतप्रतिशत गलत है।

४२२ ऐसे माता पिता को—जो बच्चों को नियंत्रण में नहीं रख सकते हैं या जिन्हें धार धार बच्चों को दड देना होता है—सहायता की जरूरत है:—४३ ऐसे माता पिता हैं जिन्हें अपने बच्चों को नियंत्रित रखने में बहुत ही अधिक परेशानी होती है। वे कहते हैं, "उनका बच्चा कहना ही नहीं मानता है या वह है ही बुरा! क्या करे।" आप जब ऐसे माता पिता (यहाँ हम मा की ही चर्चा करेंगे) को ध्यान से देखेंगे तो पहली बात आपको यह देखने को मिलेगी कि ऐसा लगता है कि उन्होंने अनुशासन लागू करने की कोशिश ही नहीं की है, चाहे वे यह चाहते रहे हों और ऐसी उनका धारणा भी क्यों न रही हो। मा बच्चे को बार बार धमकाती है, डाँटती डपटती है और उसे सजा भी देती रहती है। परन्तु ऐसी माताओं में एक मा उस तरह की है जो बच्चे को कभी धमकाती नहीं है, दूसरी ऐसी है जो बच्चे को सजा तो देती है परन्तु अंत में जो काम वह बच्चे से करवाना चाहती थी वह नहीं करवाती है। एक और मा इस तरह की है जो बच्चे से आज्ञापालन तो करवाती है परन्तु पॉन्च या दस मिनट बाद उसे वैसा ही करने की छूट दे देती है। कुछ माताएँ ऐसी होती हैं जो बच्चों को दड देते समय या डाँटते फटकारते समय बीच में ही हँस देती है। एक मा बच्चे पर सदा इसी तरह बिहारी रहती है कि वह बहुत बुरा है और बच्चे के मुँह पर ही अपनी पड़ोसिन से पृछनी है कि क्या उमने कभी इतना बुरा बच्चा देखा है? ऐसे माता पिता अनजाने ही इस मुलावे में हैं कि बच्चे का व्यवहार अपने आप ही ठीक हो जायेगा और वे उसे रोकने के लिए किसी भी तरह का कागजर बंदम नहीं उठाना चाहते हैं। वे इसे महसूस फिये बिना ही खुद चलाकर उसकी धुरी आदतों को आमंत्रित कर रहे हैं। उनकी डाँट फटकार या सजा केवल उनकी परेशानी की सूचक हैं। पड़ोसियों से इस तरह

की शिकायत करके वे केवल यही संतोष पाना चाहती हैं कि वास्तव में बच्चे को नियंत्रण मरना असंभव है। ऐसे निराश माता पिता का बचपन भी ऐसा ही बीता या जब उन्हें कभी भी यह विश्वास नहीं दिलाया गया कि वे बुनियादी तौर पर भले व अच्छे व्यवहार करनेवाले बच्चे हैं। इसका फल यह हुआ कि उनमें खुद में इतना आत्मविश्वास नहीं है और न ऐसा आत्मविश्वास उनके बच्चों में ही है। इन्हें शिशु-मृत्याण केन्द्रों या परिवार-मृत्याण विशेषज्ञों से सहायता लेनी चाहिये (परिच्छेद ५७० और ५७१)।

## ईर्ष्या और प्रतिद्वन्द्विता

४८३ ईर्ष्या लाभ पहुँचाने के साथ साथ हानि भी पहुँचा सकती है:—वही उम्र व लोगों में इसकी गहरी भावना पायी जाती है। छोटे बच्चे को इसके कारण सबसे अधिक परेशानी होती है क्योंकि वह यह नहीं समझ पाता है कि उसकी कसक क्यों है और क्या है।

यदि ईर्ष्या की भावना उम्र है तो कुछ समय के लिए उसका अपने जीवन के प्रति जो दृष्टिकोण है वह भी प्रभावित होगा। परन्तु ईर्ष्या जीवन की वास्तविकताओं में से ही एक वास्तविकता है जिसे पूरी तरह से नहीं मिटाया जा सकता है, इसलिए माता पिता को भी इस असंभव को समझ कर निलाने की कोशिश नहीं करनी चाहिये। तथापि वे इसे बहुत कुछ इत्थी कर सकते हैं और उसकी इस भावना को स्वनात्मक या दूसरी प्रवृत्तियों की ओर मोड़ने में सहायक हो सकते हैं। यदि वह यह समझने लग जाता है कि प्रतिद्वन्द्वी न इस तरह डरने की बात नहीं है तो उसके चरित्र में हड़ता आती है जिससे वह अपने जीवन में, घर पर और व्यवसाय में प्रतिद्वन्द्विता की परिस्थितियों का ठीक तय से मुकाबला कर सकेगा।

४८४ ऐसे समय में बच्चे को अपने को अधिक व्यस्त की तरह समझने में सहायता कीजिए—बहुत से छोटे बच्चे घर में नए शिशु के आने पर खुद भी फिर से छोटे शिशु बनने की इच्छा करते हैं यद्यपि वे ऐसा कुछ ही ज़ात में करते हैं और उनके द्वारा ऐसा करना स्वाभाविक ही है। कभी कभी वे बोटल से खुराक लेना या माँ का स्तनपान करना चाहते हैं। वे अपने बिस्तर व पाजाम में मृत देते हैं और कभी कभी अपने कपड़ों में ही पुराना फिर देते हैं। वे शिशु जैसी बात करने लगते हैं और गुनगुनाकर बोद काम करने में असमर्थता प्रकट करने लगते हैं। मेरी राय में छोटे बच्चे की इस

हुड़क को (जब कि वह बहुत ही अधिक हो) माता पिता को भी विनोदपूर्वक लेना चाहिये, उन्हें हँसते हुए मुस्करा कर बच्चे को शिशु के कमरे में ले जाना चाहिये और उसे नगा करके मा के पास शिशु की तरह लेगाना चाहिये और मित्रतापूर्ण ढंग से इसे खेल के रूप में लेना चाहिये। तब वह यह देखेगा कि उसे इस तरह के शिशु के अनुभवों से वंचित नहीं रखा गया है जिनके बारे में उसकी यह कल्पनाएँ थीं कि उनमें बड़ा आनन्द आता है, परन्तु अब जाँच करने पर उसे पता चला कि इनमें किसी तरह का मजा नहीं है।

इसके अतिरिक्त मेरी मान्यता यह है कि माता पिता बच्चे को सग्राह्य प्रेरणा देते रहें कि वह कितना बड़ा, स्वस्थ, होशियार व सुस्त-आलाक है। मेरा मतलब यह नहीं है कि आप उसे फुला कर गुब्बारा ही बना दें परन्तु जब भी वह बयस्क सी भावनाएँ दर्शाये आप उसका हार्दिक स्वागत करें। समय समय पर माता पिता बच्चे से शिशु की भ्रम करतें समय उसकी असहायता का दयनीय चित्र प्रस्तुत करें।

आप देखेंगी कि मैं शिशु और बच्चे के बीच इस तरह की सीधी तुलना नहीं करने आ रहा हूँ कि उसका अर्थ यह लगाया जाये कि माता पिता शिशु के बजाय बड़े बच्चे को अधिक चाहते हैं। बच्चे को यह महसूस हाने पर कि उसने लिए मा बाप पलक पाँवड़े निलाने लगे हैं तो थोड़े दिनों के लिए यह इसे गव की बात माना करेगा परन्तु बाद में जब उसे अपने माता पिता का पक्षपात साफ नजर आने लगेगा तो वह उनके साथ अपने को अग्राह्य की भावना में पायेगा कि वे उसे जो महत्व दिया करते हैं वह शायद नये शिशु को मिलने लगगा। माता पिता को वास्तव में नये शिशु के प्रति उनका जो लगाव है स्पष्ट झलकने देना चाहिये। मैं यहाँ इस बात के महत्व पर बर दे रहा हूँ कि बच्चे को धमक होने की उपयोगिता समझायी जाये जिससे वह यह महसूस कर सके कि छोटे शिशु बनने में कइ तरह का नुकसान है।

बच्चे में धमकता के प्रति लगाव की भावना को इतना अधिक नहीं थोपा जाये कि उसको इसमें अरुचि हो जाये। यदि माता पिता बच्चे की शिशु जैसी सभी हरकतों पर नाक भी सिकोड़ते रहेंगे (जब कि वह अस्थायी तौर पर इन बातों का पसन्द करता है) और उसको अस्थायी तौर पर धमक बनाने के प्रयत्नों के लिए जोर दिया गया जब कि वह ऐसी बहुत सी बातें करने को अनिच्छुक है तो वह यह समझेगा कि उसे निश्चय ही शिशु बनना ही चाहिये।

४८५ प्रतिद्वन्द्वता को सहायता में बदलना —नये प्रतिद्वन्द्वी ने

कारण उसे जो क्लेश हुआ है उस पीड़ा को वह एक तरह से बहुत कुछ इस रूप में मुला देना चाहता है। वह उसने साथ इस तरह की प्रतिबद्धता नहीं करेगा कि मानों वह भी एक बच्चा है, बजाय इसके वह अपने आपको उसका अभिभावक मानेगा। यह हो सकता है कि जब वह छोटे शिशु से खींसा हुआ होगा तो उस अभिभावक की सी हरकतें करेगा मानो उसे शिशु की बातें पसन्द नहीं है। परन्तु यदि वह अपने को परिवार में सुगम समझे हुए है तो वह उस अभिभावक की तरह होगा जो शिशु को कैसे काम करना चाहिये यह सिखायेगा, वह उसे खिलाये देगा, जब वह बेचैन होगा तो उसे पुचकारेगा सम्हालेगा, उसको संकट व खतरा से बचायेगा। वह माता पिता के बड़े या खिलाये बिना ही शिशु के अभिभावक की भूमिका अदा करने लग जायेगा। परन्तु माता पिता भी उसे समय पर मुझा करके कि कैसे वह उनके लिए सर्वोत्तम सहायक सिद्ध हो सकता है उसका उपयोग कर सकते हैं और उससे ऐसा काम ले सकते हैं जो उसे अभी तक शायद नहीं हैं। उन्हें उसकी इन सेवाओं की भी गहरी सराहना करनी चाहिये। सच्चाई यह है कि मुझे कुछवाँ बच्चों की माताओं ने बताया कि जब उन्हें सहायता की जुरी तरह से जरूरत थी तो उन्हें यह जानकर दग रह जाना पड़ा कि कैसे तीन-बर्षीया बालिका ने उन्हें जरूरी सहायता पहुँचायी। यहाँ तक कि एक छान्ना बच्चा तौलिया दे सकता है, पोतड़ा या दूध की बोतल इत्यादि ला सकता है। यदि माँ इधर-उधर गयी हो तो शिशु की निगरानी कर सकता है।

एक छोटा बच्चा सदा ही शिशु का गोदी लेना चाहता है और माँ हिचकिचाती है कि वह कहीं उसे गिरा न दे। परन्तु यदि बच्चा पक्ष पर बैठा हो या उसके नीचे चढ़ाई या मुलायम गद्दा हो तो उसे कुछ देर के लिए बच्चे की गोद में नया शिशु देना चाहिये। यदि वह गद्दे पर उसे छुदका भी दे ता शिशु को किसी तरह की खोज नहीं पहुँचेगी।

इस तरह माता पिता नये शिशु के प्रति बच्चे में जो असंतोष की भावना है उसे माँझ कर स्वनात्मक व वास्तविक सहयोग की भावना में बदल सकते हैं।

आम तौर पर असंतोष की भावना परिवार में पहला बच्चा अधिक व्यक्त करता है जब कि घर में दूसरा शिशु आता है, क्योंकि अभी तक घर में वही आनन्द का केंद्र था और सबका साइला था। माता पिता व इस अगाध एकांगी प्यार में दूसरे को भी हिस्सा निया लये ऐसा उसने आज तक नहीं सोचा था। बीच का बच्चा न तो पिता बनने और न बच्चा ही बनने की बुद्धि

करता है। यह यह देखता है कि वह तो ठीक दूसरे बच्चों के समान ही है और किसी नव शिशु के आने से उसने इस अधिकार में कहीं कुछ कमी या वृद्धि नहीं होने जा रही है। मेरी मायता है कि औसत पहले बच्चे जो नव शिशु के प्रति अभिभावक की भूमिका सफलता से निभाते हैं वे परिचर्या, सेवा आदि की भावना से ही बड़े होकर माता पिता बनने में रुचि लेते हैं और शिक्षा, समाजसेवा, परिचर्या, चिकित्सा आदि व्यवसाय अपनाते हैं।

४८६ शिशु के आने के पहले से वातावरण तैयार करना — एक बच्चे को यदि उसकी समझने जैसी उम्र हो तो पहले से ही यह बता देना चाहिये कि घर में शीघ्र ही उसने छोटा सा भाई या बहिन आने वाली है। इससे क्या होगा कि उसके लिए आकस्मिक जैसी कोई बात नहीं होगी और वह धीरे धीरे इसे समझ लेगा (बच्चे को निश्चयपूर्वक कभी यह नहीं कहें कि आने वाला शिशु लड़का है या लड़की है, क्योंकि छोटे बच्चे निश्चयपूर्वक कही गयी बात को गंभीरता से लेते हैं)। बच्चे द्वारा उठाया गया यह सवाल कि शिशु कहाँ से आता है 'जीवन के तथ्य' अध्याय में विस्तारपूर्वक (परिच्छेद २२३ ५०७) बताया गया है। बहुत से शिक्षाविशेषज्ञों व मनोवैज्ञानिकों का यह मत है कि बच्चे को यह ज्ञान कराना उचित है कि शिशु मा के पेट में बड़ा हो रहा है और उसे गंभीरता से शिशु की हरकत भी बतायी जा सकती है। दो साल से कम उम्र के बच्चे को इस बारे में अधिक समझाना फटन है।

घर में नये शिशु के आने पर बच्चे की परिचर्या में जहाँ तक संभव हो बहुत कम फर्क पड़ना चाहिये। विशेष रूप से उस बच्चे के लिए इस बात का अधिक ध्यान रखना चाहिये जो परिवार में अब तक अकेला बच्चा था। संभव हो तो सभी परिवर्तन समय से पहले ही कर लेना अच्छा रहता है। यदि उसके कमरे को शिशु के रखने का कमरा बनाना है तो उसे कई महीने पहले नये कमरे में रखना शुरू कर दें जिससे वह भी यह महसूस कर सके कि वह बड़ा होने के कारण धीरे धीरे आगे बढ़ रहा है। उसे यह महसूस न हो कि नया शिशु आने के कारण उसे अपने कमरे से खदेड़ा जा रहा है। इसी तरह उसकी छोटी खटिया शिशु के लिए ली जा सकती है और उसे बड़े खाट पर सुलाया जा सकता है। यदि उसे स्कूल भेजना हो तो आप कुछ महीनों पहले उसे भरती करवा लें। नर्सरी स्कूल में वाद में भरती करवाने पर वह कहीं यह नहीं सोच बैठे कि उसे घर से निकाले जाने के लिए यह व्यवस्था की जा रही



है। यदि वह पहले से ही वहाँ जन्म जाता है तो फिर बाधा नहीं आती है और वह वहाँ नियमित आने जाने लगता है। इसके अलावा बच्चा जो संतोष मिल पाता है उससे घर में परिवर्तनों का असर उस पर अधिक नहीं पड़ता है।

जब बच्चे की मा अस्पताल में रहती है उन दिनों उससे साथ कैसा क्या व्यवहार होता है उसी के आधार पर बच्चे की भावनाएँ बन जाती हैं कि मा और नये शिशु के घर आने पर वह कैसा व्यवहार करेगा। इनमें सबसे महत्वपूर्ण भूमिका उसे निभानी पड़ती है जो इन दिनों बच्चे की देखभाल रखती है। यह सत्र परिच्छेद ४९५, ७७२, ७७७ में विस्तार से बताया गया है।

४८७ जब मा शिशु को घर लाती है —आम तौर पर जब मा शिशु को लेकर घर आती है तो उस समय सभी दृढ़बद्धि में होते हैं। मा थकी हुई और पहले से ही व्यस्त होती है। पिता उसे सहायता पहुँचाने के लिए इधर उधर चक्कर काटता रहता है। यदि दूसरा बच्चा उस समय बड़ा मौजूद होता है तो वह अकेला परेशान हो उठता है और तब वह बाहर निकल जाता है। अच्छा! तो यह नया शिशु है!

अधिकतर ऐसा ही होता है। यदि संभव हो तो उसे बाहर वहीं घूमने भेज देना चाहिये। एक घण्टे बाद घर में जब शिशु व मा की व्यवस्था हो जाती है और मा भी थोड़ी बहुत चैन की साँस ल लेती है तो बच्चे को मुला लेना चाहिये। उसकी मा उसे चिपटा सकती है। उसकी ओर ध्यान दे सकती है और उसका मन शांतचित करके बहला सकती है। जब बच्चा शिशु के बारे में शांतचित करने के लिए तैयार हो जाये तब उसकी आर उसका ध्यान जान दें।

शुरू के सप्ताहों में ऐसी चतुर्गुण करें कि नये शिशु की ओर मानों अधिक ध्यान नहीं दिया जा रहा है। न उसे जबरन से बगल महसूस ही दिया जाये। उसको लेकर बहुत अधिक उत्तेजना भी प्रशस्त न करें। उसी का लेकर निपटारा न रहें और जब तक बड़ा बच्चा आसपास हो छूट शिशु के बारे में अधिक बच्चा नहीं करे। ऐसी व्यवस्था करें कि जब बच्चा बाहर रहता हो या दिन का उसके सोने का समय हो उस समय ही शिशु को नहलायें और उसकी खुराक देन के समय भी बहुत कुछ इसी दृष्टि से व्यवस्थित करें। बहुत से छोटे बच्चे उस समय शिशु के प्रति बहुत अधिक शक रखने लगते हैं जब ये मा को ठोके बोटल से खुराक देते हुए देखते हैं, आम तौर से जब वह उसे स्तनपान कराती है। यदि वह आसपास हो तो उस स्वतंत्रतापूर्वक आन देना चाहिये। यदि

वह दूसरी जगह आराम से खेल रहा हो तो उसका ध्यान इधर आकर्षित करने की कोशिश न करें कि शिशु क्या करने जा रहा है।

यदि वह भी बोतल से दूध पीना चाहे तो आप खुशी खुशी उसके लिए भी एक बोतल रख लें। वास्तव में एक बच्चे को छोटे शिशु से ढाढ़ हाने के कारण इस तरह दूध पीते हुए देरना थोड़ा खेदजनक लगता है। बच्चा यह सोचने लगता है कि शायद उसे इसमें स्वर्ग का मजा मिलता होगा। जब वह बातल से पहली चुस्की लेने का साहस जुगाता है और जैसे ही कुछ खुशक उसके मुँह में जाती है कि उसका चेहरे पर निराशा के भाव झलक आते हैं। वह देरता है कि यह तो नेचल दूध है जो धीरे धीरे निकलता है। उसे साथ ही चूमनी के रस का स्वाद भी आयेगा। कई सप्ताह तक वह कभी कभी बातल से चुस्की लेता रहेगा। यदि माँ उसे प्रमत्तता से दूध की बोतल देती है और साथ साथ ही वह उसकी ईप्सा को दूसरी ओर मोड़ने का भरसक प्रयत्न करती है तो निश्चय ही इस बात का डर नहीं है कि वह सदा के लिए ऐसी ही हासिल करता रहेगा।

बच्चे की ईप्सा का उग्र बनाने में दूसरे लोग भी भाग में घी की तरह काम करते हैं। जब पिता दफ्तर से या अपने काम से लौट कर घर आते हैं तो वह बच्चे से आते ही यह सवाल पूछते हैं कि नन्हा मुन्हा कैसे है। उन्हें चाहिये कि वे इस तरह का व्यवहार करें मानों घर में शिशु आया ही नहीं हो, उन्हें बैठ कर शान्ति से कुछ समय व्यतीत होने देना चाहिये। बाद में जब बच्चा किसी दूसरी ओर उलझा हुआ हो तब उन्हें जाकर शिशु को देख आना चाहिये। दादी या नानी जो शिशु को देखकर ही निहाल हो जाती है दिन भर इसीकी रट लगाये रहती है। बच्चे के लिए वह एक समस्या पैदा कर देती है और बच्चे को उसकी बातें सुना सुनाकर शिशु के गीत गाकर परेशान कर देती हैं। घर में घुमते ही वह बच्चे से पूछती है, तुम्हारी छोटी बहिन या भाई कहाँ है ? “देख ! मैं उसके लिए कितनी बढ़िया सौगात लायी हूँ।” तत्काल ही बच्चे के हृदय में शिशु के प्रति जो थोड़ी-बहुत प्यार की भावनाएँ हैं वे बहुधाइत में झल जाती हैं। सबसे बड़ी चतुराई इस अवसर पर यही हो सकती है कि शिशु के लिए जो भी सौगातें आय, लाने वालों के सामने ही बच्चे को बुला कर बताया जाये कि देख तेरा भी इसमें हिस्सा है और शिशु का भी है।

जब माँ शिशु की देखरेख करती है उन दिनों बच्चे को चाहे वह लड़का हो या लड़की, गुड़िया से खेलने में बड़ा ही संतोष मिलता है। जिस तरह उसकी माँ शिशु को सुलाती है, नहलाती है, दूध पिलाती है, बच्चा भी गुड़िया

के साथ ऐसा ही व्यवहार करने लगता है। उसकी मां जिन कुर्रों से शिशु के कपड़े तैयार करती है उनके दुकड़ों व कतरन को इकट्ठी करके यह कार्यात्मक आनन्द पा लेता है। परन्तु शिशु को वास्तविक सहायता देने के स्थान पर गुड़िया का खेल ही प्रमुख नहीं हो जाये यह ध्यान देने की बात है, यह खेल बच्चे द्वारा शिशु को वास्तविक सहायता पहुँचाने के साथ जारी रह सकता है।

४८८ ईर्ष्या कई रूप में प्रकट होती है — यदि बच्चा एक बड़ा लकड़ी का डुकड़ा उठा कर शिशु की ओर तानता है तो मां यह अच्छी तरह से जान जाती है कि वह शिशु के प्रति ईर्ष्यालु होने के कारण ऐसा कर



बच्चा नम्रभाव शिशु के प्रति डाह और प्रेम की मिश्रित भावनाएँ रखता है।

रहा है। परन्तु कोई छोड़ बच्चा ऐसी हरकत नहीं करता है, वह एक दो दिन बिना किसी उत्साह के शिशु की सराहना करता रहता है और फिर कहता है, “अब इसे घाबिस अस्पताल में छोड़ आओ।”

कोई कोई बच्चा इसके कारण अपनी सारी प्रतिक्रिया मा के प्रति असंतोष झलका कर दर्शाता है। यह सारे घर में मिट्टी मिट्टी फैला देगा या चीजों को इधर उधर फेंकता फिरेगा।

एक बच्चा अजीब सी दग का व्यवहार करने लग जाता है। वह खेलने तथा इधर उधर लोगों के साथ घुलमिल कर रहने की रुचि बिल्कुल ही छोड़ देता है। मतलब यह नहीं है कि इर्ष्या की भावना की ओर ध्यान ही नहीं दिया जाय, या तो वह दूम्रे ही रूप में झलकने लगगी या कभी किसी विशेष अवसर पर झलकेगी। हो सकता है कि घर में वह उसे प्यार करता हो परन्तु बाहर जब कभी दूम्रे लोग शिशु की सराहना करने लगते हैं तो उसका व्यवहार रूखा हो जाता है। कोई कोई बच्चा महीनों तक शिशु के प्रति किसी तरह की प्रतिद्वन्द्विता नहीं दर्शायेगा परन्तु एक दिन जब वह अचानक उसके खिलाफों पर हाथ मारता है या उससे छीन लेता है तो यह भावना फूट पड़ती है। कभी कभी यह भावना उस दिन बनप उठती है जिस दिन से शिशु चलना शुरू करता है।

मा कहती है, "वैसे बड़ा बच्चा शिशु को बहुत प्यार करता है, परन्तु कभी कभी वह उसे इस तरह कस लेता है कि शिशु राने लग जाता है।" वास्तव में यह बात आकस्मिक नहीं है, उसकी भावनाओं में ईर्ष्या और प्यार मिलाजुला है।

बुद्धिमानी इसी में है कि हम यह मानकर चलें कि बच्चे में कुछ इर्ष्या और कुछ प्यार की भावनाएँ भरी हुई हैं चाहे ये दोनों बाहर झलकती हों या नहीं। आपका काम यह नहीं है कि आप ईर्ष्या की भावनाओं की ओर ध्यान ही नहीं दें (अर्थात् यह न मान लें कि बच्चे में इर्ष्या की भावना है ही नहीं) या इन्हें बलपूर्वक दबा देने की चेष्टा करें या बच्चे को इसके लिए बुरी तरह से शर्मिन्दा करें। परन्तु आपको चाहिये कि आप उसे इस तरह की सहायता दें जिससे प्यार की भावना सर्वोपरि हो और ईर्ष्या गौण रहे।

४८९ ईर्ष्या की विभिन्न भावनाओं को कैसे समझाला जाय — जब बच्चा शिशु को मारने को आता है तो मा के दिल को ठेस पहुँचती है और तब वह उसे इस हरकत के लिए शर्मिन्दा करती है। दो कारणों से ऐसा करना ठीक नहीं है। बच्चा शिशु को इसलिए नापसन्द करता है कि उसे यह डर है कि उसकी मा उसे प्यार करने के बजाय शिशु को प्यार करने जा रही है। जब मा उसे यह घमकी देती है कि वह उसे फिर कभी प्यार नहीं करेगी तो उसके मन में और भी उलझन पैदा हो जाती है और वह मुँह में अगूठा डाले मा की साड़ी का छोर पकड़े पकड़े उसके साथ लगा रहता है। यह रात को फिर से अपना बिस्तर मिगो दिया करेगा, यहाँ तक कि दिन को भी कपड़ों में पेशाब कर देगा या उनमें पाखाना फिर देगा।

कभी कभी आप देखेंगे कि एक बच्चे की आन्तरिक इर्ष्या उलटा रूप ले लेती है। यह अपने शिशु (पदिन) के विचारों में ही लीन रहगा। जब कभी वह कुत्ता देखेगा तो कहेगा मुनी को यह कुत्ता पसन्द आयेगा। जब वह अपने साथियों को साइकिल पर सवारी करते देखेगा तो कहेगा मुनी के भी सायकिल ह। वास्तव में यह बच्चा परेशान है परन्तु वह खुद अपने मन में भी यह स्वीकार नहीं करना चाहता है कि वह परेशान है। इस बच्चे को उस बच्चे से कहीं ज्यादा सहायना की जरूरत है जो कम से कम यह तो जानता है कि वह क्यों असन्तुष्ट है।

कभी कभी माता पिता कहते हैं, “हमने महसूस किया है कि हमारे बच्चे में इर्ष्या जैसे काँड़ जात नहीं थी, यह अपने नये शिशु को बहुत चाहता है।” यह अच्छी बात है कि बच्चा शिशु के लिए प्यार दर्साये, परन्तु इसके साथ ही मन में हिंसा की भावना भी जाग उठती है। उसे शर्मिन्दा करने पर यह होगा कि वह अपनी इर्ष्याजनित भावनाओं को बाहर नहीं प्रकट करके अन्दर ही अन्दर गुन्ता रहेगा। इर्ष्या से उसकी मानसिक भावना को अधिक क्षति पहुँचती है। यदि उसे प्रकट होने का अवसर मिलता रहे तो जल्दी ही शान्त हो जाती है और दयाये जाने पर लम्बे समय तक बनी रहती है।

इस दिशा में आप तीन काम करें — शिशु की रक्षा — बच्चे को यह बता देना चाहिये कि मा उसे ओछेपन की ऐसी हरकत पूरी करने नहीं देगी और उसे आश्वासन दिया जाय कि उसकी मा अब भी उसे प्यार करती है। जब भी मा उसे शिशु के प्रति चेहरे पर हिंसक भावना लिए मारने को आग बढता हुआ देखे तत्काल पकड़ ल और गेक दे तथा उसे दृढ़ता से बता दे कि वह जो शिशु को मारने जा रहा है उसकी यह हरकत मा को तनिक भी बढाश्त नहीं है। जब कभी उसमें निर्याता की भावना उम हो उठती है तो वह मन ही मन अपने को दायी समझ कर और परेशान हो उठता है। परन्तु मा को भी चाहिये कि वह कभी कभी उसे गोद में लेकर प्यार करते हुए कह, “बच्चे मुझे मादूम है कि तुम्हारे मन पर क्या बीत रही है और तुम किम तगद साचने लग हो। तुम चाहते हो कि तुम्हारी मा के पास देखमाल के लिए कोई दूसरा शिशु नहीं रहे। परन्तु तुम परेशान न होया, तुम तो ठीक पहले जैसे ही हो और मैं भी तुम्हें वैसा ही प्यार करती हूँ।” यदि वह ऐसे समय यह महसूस कर लेता है कि उसकी मा को भी उसकी मोघ की भावनाओं की खबर है और उसके लिए (आक्रामक कार्यवाहियों के लिए नहीं) उसे कुछ नहीं कहती है तथा वैसा ही प्यार करती है तो उसकी हित में यह सबसे अच्छा सबूत है कि उसे परेशान नहीं होना चाहिये।

ऐसा बच्चा जो कुढ़ कर घर में मिट्टी या कूड़ा-ककट फैलाता है, चीजें इधर उधर छितराता है—उसकी इन हरकतों पर माँ का झुल्लाना और मोघ करना स्वाभाविक ही है और वह चाहे कितना ही प्यारा क्यों न हो उसे आड़े हाथों लिये बिना नहीं रहेगी। परन्तु जब उसे यह महसूस हो जायेगा कि उसकी ये हरकतें बच्चे के मन में गहरे असंतोष व कटुता की भावनाओं के कारण हुई हैं तो वह बाद में उसे आश्वासन भी कर सकती है और उसे यह विश्वास भी दिला सकती है कि अभी माँ ने उसके प्रति जो कठोर कार्यवाही की है उसकी आगे कोई जरूरत नहीं है।

ऐसा बच्चा जो अधिक संवेदनाशील व भावनात्मक है और जिसकी ईर्ष्या की भावनाएँ उल्टा रूप ले लेती हैं, उसे हार्दिक प्रेम और आश्वासन देने की आवश्यकता है। उसे उस बच्चे से अधिक प्रेम मिलना चाहिये जो खुली हरकतों द्वारा अपनी हिंसक भावनाओं को प्रकट कर देता है। ऐसे बच्चे को जो स्पष्ट रूप से यह नहीं जता सके कि वह किस कारणों से परेशान है उसे यदि माँ समझाते हुए यह कहे, “मुझे पता है कि तुम कभी कभी शिशु से खीझ उठते हो और कभी कभी माँ से भी, क्योंकि वह उसकी देखभाल करती है” इत्यादि, तो इससे उसे अपनी स्थिति समझने में आसानी होगी। यदि इतने पर भी वह आउत्साहित नहीं होता है तो माँ को शिशु की देखभाल के लिए अस्थायी तौर पर किसी सहायक को बुद्ध लेना चाहिये चाहे पहले उसने यह निर्णय ही क्यों न कर लिया हो कि वह सहायक का खर्च बर्बाद नहीं कर सकती है। यदि ऐसा हो जाने पर उसे अपने जीवन में पहले जैसा ही रख आने लग जाता है तो जो खर्च आप करेंगी उससे कई गुना अधिक स्थायी लाभ ऐसी व्यवस्था से होगा।

ऐसे बच्चे के बारे में जिसने सारी इच्छा मन ही मन दबा ली है और उसी घुटन में परेशान हो रहा है चाहे वह भावना शिशु व प्रति गहरी लगन या दूसरा स्वरूप ले चाहे न ले, तो उसे किसी जालमनावैज्ञानिक को बताना जरूरी है। जालमनावैज्ञानिक उसकी ईर्ष्या की भावनाओं को ऊपर सतह पर ले आयेगा और इस तरह यह जान कर कि उसे किससे परेशानी हो रही है वह अपना मन का यह भार हटा सकेगा।

यदि बच्चे में ईर्ष्या की भावना तब आती है जब शिशु कुछ बड़ा होकर उसके पिलौने छूने लग जाता है तो उसे एक अलग कमरा दे देना चाहिये जहाँ वह यह महसूस कर सके कि वह और उसके पिलौने आदि सुगन्धित हैं और कोई भी इनमें हस्तक्षेप नहीं करेगा। यदि अलग कमरे की व्यवस्था नहीं हो सके तो

आप उस एक गढ़ा-भा संदूक दे दें जिसमें वह अपने गिलौनों को सुरक्षित रख कर ताला लगाकर धाबी अपने पास रखा सके। जब उसे ऐसा अवसर मिलता है तो वह अपने आपको बहुत ही महत्वपूर्ण व्यक्ति समझने लग जाता है।



इंफैंट्स बच्चे को रोकना जरूरी है, परन्तु साथ-साथ उसे पुचकारना भी।

क्या बच्चे को और देकर कहा जाये या उसे बाध्य किया जाये कि वह शिशु के साथ खिलौने मिल-बाँट कर खेले। इसके लिए उसे बाध्य नहीं करें। आप यदि उसे यह सुझावें कि उसके मन से जो गिलौना पुराना पड़ जाने के कारण उतर चुका है, उसे वह शिशु को दे दे तो यह बात वह आसानी से स्वीकार भी कर लेगा और उसमें उदारता के भाव भी बनपने लगेंगे। परन्तु वास्तविक उदारता उसके अन्तःकरण से प्रकट होनी चाहिये। परन्तु इसके लिए यह जरूरी है कि ऐसी उदारता तभी दरसायी जा सकेगी जब बच्चा अपने को सुरक्षित पायेगा और यह देखेगा कि पहले उसे प्यार किया जाता है।

ऐसे बच्चे को—जो अपने आपको सुरक्षित मानकर अपने ही द्वित में तीन हो—मिल-बाँट कर खेलने के लिए यदि मजबूर किया गया तो उसके मन में ये भावनाएँ और भी तेज होंगी और कई दिनों तक बनी रहेंगी।

सामान्य रूप से यह कहा जा सकता है कि ईर्ष्या की यह भावना पाँच साल

से छोटे बच्चे में अधिक मिलती है क्योंकि एक तो वह माता पिता पर अधिक आधारित रहता है, साथ ही उसकी रुचि अभी बाहरी खेलों या कामों में बहुत कम है। छ साल का या इससे बड़ा बच्चा जो अपने माता पिता से जरा दूर दृष्टता जा रहा है और अपने खुद के 'यत्नित्व' को विकसित कर रहा है, वह अपने मित्रों में अपना स्थान बनाने के लिए भरसक प्रयत्नशील है। फिर भी यह मान लेना भूल होगी कि बड़े बच्चे में ईर्ष्या की भावनाएँ नहीं रहती हैं। उसे भी अपनी माँ की देखरेख और प्यार की जरूरत है, खास तौर से शुरू शुरू में ऐसा करना बहुत ही जरूरी है।

यदि कोई बड़ा बच्चा अत्यधिक संवेदनाशील है या जो बाहरी जगत में अपना साथी नहीं बना पाया है, उसे भी एक औसत छोटे बच्चे जैसी सुरक्षा की आवश्यकता है। यहाँ तक कि एक किशोरी भी जो महिला बनने को उत्सुक है, अचेतन मन से अपनी माँ के इस नये प्रसव के प्रति जलन रखने लगती है।

यहाँ मैं इससे साथ साथ एक सतर्कता और भी जोड़ देना चाहूँगा जो बड़े बच्चे विपरीत ही होगी। कभी कभी जरूरत से ज्यादा सतर्क माता पिता बच्चे की ईर्ष्याजनित भावनाओं को लेकर इतने अधिक परेशान हो उठते हैं कि बच्चा अपने को अधिक सुरक्षित पाने के स्थान पर और अधिक अरक्षित समझ बैठता है। वे उस सीमा तक पहुँच जाते हैं कि नये शिशु के आगमन के लिए अपने आपको दोषी समझने लग जाते हैं। यदि बच्चा उन्हें नये शिशु की देख रेख में कभी कभी 'यस्त' होते हुए देख लेता है तो उन्हें इससे लज्जा का अनुभव होने लगता है और वे बड़े बच्चे की खुशामद में बुरी तरह से जुट जाते हैं। जब बच्चा देखता है कि उसके माता पिता परेशान हैं और उसकी अकारण ही खुशामद कर रहे हैं तो वह भी परेशान हो उठता है। इससे उसके इस संदेह की पुष्टि होती है कि कहीं कुछ दाला में काला जरूर है और इस तरह यह नये शिशु व माता पिता के बारे में और अधिक शकाशील व ईर्ष्यालु बन जाता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि माता पिता बड़े बच्चे के साथ जहाँ तक संभव हो अधिक कौशलपूर्ण व्यवहार करें, परन्तु उन्हें न तो परेशान ही होना चाहिये और न बच्चे की खुशामद में जुटे रहना चाहिये।

४९० क्या शिशु की ओर भी कुछ ध्यान देना जरूरी नहीं है? — अभी तक बड़े बच्चे की शिशु के प्रति जिस तरह की ईर्ष्या की भावनाएँ होती हैं उसीमें इतना बढ़ गये कि बड़े बच्चे के लिए उस शिशु की चर्चा तक करना टाल गये। नये शिशु को भी देखरेख और हार्दिक प्यार मिलना



ही चाहिये। परन्तु अपने शुरू के दिनों तथा कुछ महीनों तक वह अधिकतर सोया ही रहता है और जबल कुछ मिनट ही उसे मुचकारने व दुलगन को मिल पाते हैं। बड़े बच्चे की जरूरतों के साथ इनका तालमेल आसानी से बैठ सकता है। शुरू के एही दिनों में उसे अधिक प्यार व अधिक देखरख की जरूरत रहती है। यदि भीमणेश ही ठीक दग से लिया गया तो वह अपने को शिशु के अनुकूल ढाल लेगा और जिस दर से वह चौकड़ा हो गया है वह जाना रहेगा। जब तक शिशु परिवार में अपने प्यार का पूरा हिस्सा बनने के लिए आग आता है तब तक बच्चे को ऐसा करने देने के लिए तैयार होना ही चाहिये। इसके लिए यह जरूरी है कि उसके मन में सुरक्षा की यह भावना घर घर जाये कि उसे इस शिशु से कोई खतरा नहीं है कि वह उसके माता पिता का प्यार उससे छीन लेगा।

४९१ **यह बच्चों में ईर्ष्या** —यह मानी हुई बात है कि बड़े बच्चों में आपस में एक दूसरे के बारे में ईर्ष्या रहती ही है और यदि यह उम्र नहीं हुई तो बच्चे आपस में सहयोग करके सहनशील, आत्मनिष्ठ और उदार बनेंगे।

सामान्य रूप से यदि माता पिता बच्चों से मिलजुलकर एक-सा व्यवहार रखते हैं तो बच्चों में ईर्ष्या की भावना बहुत कम रहती है। यदि प्रत्येक बच्चा मा बाप-द्वारा हार्दिक प्यार पा कर सतृप्त हो जाता है तो वह अपने दूसरे भाई बहिनों के लिए दस्तावेज देने वाले प्यार के कारण बला मुना नहीं रहगा।

बुनियादी तौर पर परिवार में बच्चा अपने को तभी सुरक्षित पाता है जब वह यह अनुभव करने लग जाता है कि उसके माता पिता उस प्यार करते हैं और उनकी दिलों में उनकी अपनी जगह बनी हुई है। चाहे ऐसा बच्चा लड़का हो या लड़की, चुस्त हो या सुस्त अथवा अधिक सुस्त हो या सामान्य रूपवान ही क्यों न हो। यदि वे लोग उनकी तुलना उसके दूसरे भाई-बहिनों से खुल कर अथवा मन ही मन करते हैं तो उस भनक पड़ जाती है। वह मन में इससे अपसन्न होता है और दूसरे बच्चों व माता पिता के प्रति अमृतुष्ट-सा व्यवहार करने लगता जाता है।

एक परेशान मा—जो अपने इयालु बच्चे की शक्ल मिगने के प्रयत्न में भासक लगी हो—यह कहा करती है, “देखा राम! यह तुम्हारा मांर रही और माहन! ठीक ऐसी ही मोग्य तुम्हारी भी है।” परन्तु दाना बच्चे संतुष्ट होना तो दूर रहा इन खिलौनों को संदेह की दृष्टि से देखते हैं कि यहीं उनमें कुछ फस तो नहीं है। मा ने जो यह बात कही कि ‘दोनों एक से हैं’ इससे उनका ध्यान अपनी प्रतिद्वन्द्विता की ओर खला गया। यह ऐसा

लगता है मानों उसने इस तरह से कहा हो, “मैं यह खिलौना तुम्हारे लिए लायी हूँ जिससे चाँद में तुम उसकी शिनायत न करते फिरो।” जब कि उसे यह कहना चाहिये था, “मैं यह तुम्हारे लिए खरीद कर लायी हूँ क्योंकि तुम इसे बहुत पसन्द करते हो।”

माइयो और बहिनो में जितनी कम तुलना (चाहे अच्छी हो या बुरी) की जाये उतना ही अच्छा है। एक बच्चे को यह कहना, “तुम अपनी बहिन की तरह भला व्यवहार क्यों नहीं करते हो?” उसका मन बहिन, मा और भले व्यवहार से फेर देना है। यदि आप किशोरी से यह कहती हैं, “कोई बात नहीं, यदि तुम्हारे बाल अपनी बहिन से अच्छे नहीं हैं तो क्या! तुम उससे ज्यादा चुस्त हो और यही तो सबसे बड़ी चीज है।” इस तरह से उसकी भावनाओं को लाभ नहीं पहुँचाया जा सकता है।

यदि बच्चे बराबरी की जाड़ के हों और लड़ते हों तो मा को चाहिये कि वह यथासंभव इस मारुताई में किसी एक का पक्ष लेकर हस्तक्षेप न करे। वह इससे अलग रहे तो ठीक है। यदि वह किसी एक पर दोषारोपण करती है तो वह शरवीर दूसरों के प्रति इष्ट्या से जनमुन जाता है। अधिकतर बच्चे आपस में ईर्ष्या के कारण लड़ते झगड़ते हैं और इन्हीं कारणों से उनके आपसी द्वन्द्व होते हैं क्योंकि उनमें से प्रत्येक यही चाहता है कि माता पिता उसका पक्ष ले। जब माता पिता सदा ऐसे झगड़ों में यह फैसला करने का तैयार रहते हैं कि कौन गलती पर था, कौन निरपराध, तो फल यह होता है कि थोड़ी देर बाद ही उनका महाभारत फिर से छिड़ जाता है।

प्रत्येक बच्चा सदा यही देखना चाहता है कि माता पिता उसका पक्ष लें और दूसरे को डाँट फटकारें। यदि मा को उनके झगड़ में हस्तक्षेप करना ही पड़े— किसी को बुरी तरह पिटने से बचाने या अनुचित बात को रोकने या अपने लिए पैदा हुए इस सगद का अंत लाने के लिए— तो उसे चाहिये कि वह सीधी-सादी माँग यह रखे कि खलो झगड़ा खतम करो, उनके तत्कालिक सुनने से इकार कर दे, उनमें दोषी निरपराध का भेद करने से बतरा जाये (वह ऐसा भेद तभी करे जब कि किसी एक बच्चे का व्यवहार वास्तव में अत्यधिक अनुचित हो), इस बात पर उनका ध्यान आकर्षित करे कि इसके बाद उन्हें क्या करना चाहिये। जहाँ तक हो सके उन्हें फिर से आपस में एक कर दे और ‘बीती ताहि बिसार दे’ का सिद्धान्त लागू करवा कर उनका ध्यान दूसरी ओर बटा दे।

## बच्चे का दूसरा साल

### वह किस तरह का है

४९२. दो साल का बच्चा अनुकरण से (नकल करके) सीखता है — डान्डर के यहाँ बच्चा मार मार गमीरता से अपने पर नली रखेगा या फान में रोखनी डालेगा और कुछ चमगाया सा नज़र धायेगा क्योंकि उसे कुछ भी नहीं दियायी देगा। घर में वह मा के आगे पीछे लगा रहता है, जब मा घर झुटारती है तो वह भी झुड़ मारता रहता है, जब वह किसी कपड़े से गेज आदि झाड़ती है तो वह भी यही करता है, जब वह अपने दाँत रगड़ने बैठती है तो वह भी दाँतों को चाफ करने लग जाता है और ये सभी काम वह पूरी गमीरता से करता है। लगातार अनुकरण व नकल करके सीखने समझने की दिशा में वह महान प्रयत्न कर रहा है।

दो साल का बच्चा मा-बाप पर पूरी तरह निर्भर रहने लगता है क्योंकि वह जानता है कि किसकी छत्रछाया में वह सुरक्षित है। वह अपनी यह भावना कई तरह से दर्शाता है। कभी कभी मा शिकायत करती है, “मेरा दो साल का लड़का मुझसे इतना हिल गया है कि वह घर भर में बस मा का ही बेटा बना रहता है। जब हम बाहर जाते हैं तो वह मेरा आंचल पकड़े चलता है, और जब कोई हमसे बात करता है तो वह मेरे पीछे दुबक जाता है।” इस आयु में बच्चे में लगाव की भावना अधिक रहती है। इसका दूसरा अर्थ यह है कि वह अधिक चिपटा रहता है। रात को वह बिस्तर में से उठकर मा-बाप के पास आना चाहेगा या अपने कमरे में से ही बुलाता रहेगा। उसे यदि मा कहीं उतार भी देगी तो वह इससे घबरा कर उसी की गोदी में चढ़ा रहेगा या पड़ा पकड़े रहेगा। यदि थोड़े दिनों के लिए मा-बाप या परिवार का कोई सदस्य बाहर चला जाये, सभी लोग नयी जगह जाकर रहें तो बच्चा कुछ परेशान रहेगा। जब कभी घर या स्थान बदलना हो तो बच्चे की इन भावनाओं की ओर ध्यान देना जरूरी है।

४९३. दो साल की उम्र, मिलनसारि की शिक्षा देने योग्य उम्र है — दो साल की उम्र के बच्चे दूसरे बच्चों के साथ मिलजुलकर नहीं

खेलते हैं तथापि वे एक दूसरे जैसे नया कर रहा है यह देखने में रुचि लेते हैं और पास पास खेलना पसन्द करते हैं। वास्तव में इस उम्र में बच्चे



साथ खेलने से पहले निकट से देखने और पास खेलने की प्रवृत्ति

को यदि संमन हो तो रोजाना अथवा सप्ताह में कई बार—ऐसे स्थानों पर जहाँ बहुत से बच्चे खेलते रहते हैं—लाना, ले जाना परेशानी-भरा काम है। अट्ठाई या तीन साल का बच्चा भी दूसरों के साथ मिलजुल कर खेलने या घक्कामुक्की न देने अथवा अपने खिलौनों से दूसरों को खिलाना कभी पसन्द नहीं करेगा जब तक कि वह कई महीनों तक दूसरे बच्चों के साथ पहले ही मिल जुलकर नहीं खेल चुका हो।

### दो साल के बच्चे की परेजानिया

४९४ अलग हो जाने का भय —यहाँ उस बात की चर्चा की जा रही है जो कभी कभी अधिक लगाव रखने वाली माँ पर निभर होने दो, दो, या सवा दो साल के बच्चे को अचानक ही माँ से पृथक् कर दिया जाता है, खास तौर से जब परिवार में वही एकमात्र बच्चा हो तब पैदा होती है।

कदाचित् मा को किसी समय अचानक काम आ पड़ने से एक दो सप्ताह के लिए बाहर जाना पड़े और किसी बाहरी आदमी की व्यवस्था करनी पड़े जो दिन को आकर बच्चे का सम्हाल लिया करे। आम तौर पर बच्चा जब तक मा बाहर रहती है किसी तरह का इगामा नहीं मचाता है परन्तु जब यह आती है तो वह उसका जोक की तरह चिपट जाता है और दूसरी किसी भी महिला को अपने पास नहीं आने देता है। जब कभी वह यह सोचता है कि उसकी मा फिर बाहर जाने वाली है तो वह बुरी तरह बेचैन हो उठता है। रात को सोते समय अलग होने की यह चिन्ता मशगूल होती है। आतकिन बच्चा बिस्तर में मुझाने के प्रयत्नों का बुरी तरह से विरोध करता है और जागने रहने के लिए मचनता है। यदि उसकी मा उठ कर चली जाती है तो वह इस डर से घटों खीलता रहता है। यदि वह उसकी खटिया से सटकर बैठी रहती है तो वह तब तक चुपचाप लेग रहता है जब तक कि वह खटिया से सटी हुई बैठी है। उसका ज़रा सा हिलना-हुलना या दरवाजे की आर कुछ हल्की सी खटकन से ही वह अपने पैरों पर उठ पड़ा होता है।

ऐसे ही कुछ मामलों में बच्चे के पेशाब करने की शिकायत रहती है। बच्चा मूतने के लिए मा को संकेत देता है, वह उसे उठा कर पेशाब करवाती है तो कुछ बूंदें टपका कर वह लेट जाता है और थोड़ी सी देर में ही फिर पेशाब करने का संकेत देने लगता है। आप यह कहेंगी कि वह मानों आपको अपने पास बनाय रखने के लिए यह बहानेबाजी कर रहा है। यह सच है परन्तु कुछ बात और भी है। ऐसी हरकतें करने वाले बच्चे वास्तव में इससे मन ही मन परेशान हैं कि कहीं रात का बिस्तर नहीं भीग जाये। वे रात को हर दो घण्टे जाग कर इस बारे में चिन्ता करते रहते हैं। यह ऐसी उम्र है जब कभी आकस्मिक विस्तर भिगो देने पर मा उसे बुरा भला कहती है। कदाचित् उसने मन में यह डर समा गया है कि यदि वह बिस्तर भिगो देगा तो मा उसे प्यार नहीं करेगी और इसके कारण शायद उसे छोड़ कर चली भी जाये। यदि ऐसी बात है तो वह सोना क्या नहीं चाहता है इसके कारण हैं।

४९५ इस उम्र में उसको भयभीत न होने दें — वे बच्चे जो शुरू से ही दूसरे लोगों में घूमते फिरते रहे हैं और जिनमें आमनिभक्तता और मिलन सारी की भावनाएँ विकसित हो चुकी हैं, उन्हें कभी ऐसे भय नहीं सताते हैं। यदि आपका बच्चा लगभग दो साल का है तो आकस्मिक परिवर्तन करते समय अधिक सावधान रहें। यदि आप किसी यात्रा या बाहरी काम को छु माह तक

आसानी से टाल सकती हैं और खास तौर पर यदि आपका यह परला ही बच्चा हो तो आप उसे टाल दें। यदि आपको अभी गये बिना कोई चाग ही नहीं है तो आप बच्चे को जिस 'यत्ति' के पास—सहेली, रिश्तेदार, नौकर, घाय इत्यादि—(या बच्चा दूसरों के घर जाकर रहे तो) रखने जा रही हैं, बच्चे को उसके साथ धीरे धीरे अच्छी तरह घुलमिल जाने दें, साथ ही उसे नयी जगह से भी अच्छी तरह से परिचित हो जाने दें। कम से कम पंद्रह दिन का समय इसके लिए पहले से ही निकालना चाहिये। ऐसे नये आदमी को कुछ दिनों बिना बच्चे की देखभाल किये ही उसके पास रहना चाहिये जिससे वह उस पर भरोसा कर सके और उसे चाहने भी लगें। तब इसके बाद उसे धीरे धीरे सहाल लेने दें। शुरू के दिन पूरे दिन उसी को नहीं थमाये रहें। पहले आधा घण्टे से आरम करें और फिर बढ़ाती जायें। आप जल्दी उसे फिर मिल जाती हैं, इससे उसे यह विश्वास हो जाता है कि आप शीघ्र ही वापिस आ जाती हैं। यदि आपने जगह बदली हो या घर का दूसरा कोई सदस्य जिससे बच्चे का लगाव हो बाहर गया हो तो आप एक माह या इतने ही समय के लिए कहीं बाहर (परदेश) न जायें। इस उम्र के बच्चे को एकदम इतने सारे परिवर्तनों में अपने को अलग अलग उनके अनुकूल करने में काफी समय की आवश्यकता रहती है।

“काम घधा करनेवाली मा” नामक अध्याय में इस बारे में कैसे क्या व्यवस्था करनी चाहिये उस पर विस्तार से चर्चा की गयी है।

४९६ ऐसे भयभीत दो-चरपीय बच्चे की क्या सहायता की जाये —यदि आपका बच्चा विस्तर में सोने से भयभीत या आतंकित रहता है तो इसका सबसे सरल तरीका यही है कि आप उसकी एतिया या पलने के पास आराम से बैठी रहें जब तक कि वह सो नहीं जाये, परन्तु यह आपके लिए सिर दर्द की तरह होगा कि आप इस दौरान में इधर उधर भी नहीं फिर सकेंगी। जब तक वह गहरी नींद में नहीं सो जाये तब तक आप जल्दी से चुपचाप खिसकने की चेष्टा न करें। इससे वह चौकला हो जायेगा और फिर देर तक जागता रहेगा। इस अभियान के सफल होने में कई सप्ताह लग जाते हैं। परन्तु इसकी सफलता में कहीं सन्देह की गुजायश नहीं है। यदि आपके शहर से बाहर चले जाने के कारण वह चौक गया है तो आप कुछ सप्ताह फिर से बाहर नहीं जायें। यदि आपको रोजाना काम पर जाना ही पड़ता है और उससे अलग होना पड़ता है तो इसी खुशी विश्वास के साथ उससे बातचीत

करते हुए विग लीजिये। यदि आप हिचकिचाती हुई परेशान सी या लौट-लौट कर उसे देखती हुई अलग होती हैं तो इससे उसकी परेशानी और भी बढ़ जायेगी।

बच्चे को अधिक देर तक अगाये रखने या दिन में उसको सोने न देने या डाक्टर द्वारा उसे नींद की दवा मिलवाने से कुछ लाभ जरूर होता है, परन्तु इन तरीकों को आप लगाना नहीं सीख सकती हैं, न इनसे पूरा फल ही निकलता है। एक परेशान बच्चा चाहे थक कर चूर ही क्यों न हो चाये चाहे तो घण्टों बगा हुआ रह सकता है। आपको उसकी परेशानी भी दूर करनी होगी।

यदि आपका बच्चा बिस्तर में मूतने के कारण परेशान रहने लगा है तो आप उसे आश्वसन दें कि उसे बार बार पेशाब कराते रहने से आप नाराज नहीं होती हैं, आप उसे पहले की तरह ही प्यार करती रहेंगी।

४९७ जरूरत से अधिक सुरक्षा की भावना के कारण बच्चे और भी अधिक डरते हैं — एक बच्चा जो मा-बाप के अलग होने के कारण या ऐसे ही किन्हीं दूसरे कारणों से चौंक गया है, वह इस बारे में अधिक भावनाशोल है कि क्या उसकी मा भी इस बारे में उसीकी तरह सोचती है। जब कभी भी वह उससे दूर होती है उस समय यदि हिचकिचाहट अथवा भय जैसी भावना दर्शाती है अथवा रात को उसके कमरे में लपक कर पहुँचती है तो मा की ऐसी चिन्ता बच्चे के डर को और भी मजबूत बनाती है कि घान्त्य में उससे अलग होने में सचमुच ही बड़ा भारी खतरा है।

मैं पहले जो बात कह चुका है उससे यह बात कुछ विपरीत सी लग सकती है। मैं पहले यह कह चुका हूँ कि मा दो-वर्षीय भयभीत बच्चे के साथे समय उसकी खटिया के पास बैठी रहे और कई सप्ताह के लिए बाहर जाना पर न जाये। मेरा मतलब यह है कि जिस तरह वह बच्चे के बीमार हो जाने पर विशेष देखरेख और परिचया करती है उसी तरह इन मामलों में भी बच्चे की वैसी ही देखरेख और परिचया की जरूरत है। परन्तु उसे साथ साथ प्रसन्न, आत्म विश्वासी और निडर होने की कोशिश करनी चाहिये। वह उन दिनों की उत्सुकता से बाट देखे जब बच्चा उस पर निर्भर रहना छोड़ने के लिए तैयार हो और जब कि वह धीरे धीरे ऐसी प्रवृत्तियों के संकेत देने लग जाये उसे चाहिये कि वह बच्चे को इसके लिए प्रोत्साहित करे और ऐसा करने पर उसका स्वागत करे। मा का यह दृष्टिकोण बच्चे के भय को दूर करने में सबसे अधिक शक्तिशाली उपाय सिद्ध होगा।

माता पिता की जरूरत से अधिक सुरक्षा की भावनाएँ तथा बच्चे की मा-प्राप से चिपटे ही रहने की प्रवृत्ति के बीच जो संघर्ष है उससे डर सज्जी कई परिस्थितियाँ, सोने की समस्याएँ राढ़ी होने तथा शैशव व उचपन में आदतें बिगड़ जाने की संभावना अधिक रहती है।

जरूरत से अधिक सुरक्षा की भावनाएँ उन सरल हृदय माता पिताओं में अधिक होती है जो जी जान से अपने बच्चे को प्यार करते हैं। वे बार बार अपने को दोषी समझ बैठते हैं जबकि वास्तविक रूप से ऐसा समझने की ज़रूरी भी जरूरत नहीं है (परिच्छेद १४ और ४७४)। ऐसे मामलों में सबसे अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि माता पिता यह मानने को तैयार नहीं हैं कि कभी कभी वे बच्चे के प्रति असंतुष्ट या नाराज़ भी होते हैं (परिच्छेद ८)।

माता पिता और बच्चा यह मानने से भय खाते हैं कि कभी कभी ऐसे क्षण भी आते हैं जब उनकी स्वाभाविक भावनाएँ एक दूसरे के प्रति ओछी होती हैं, जब वे ऐसी मायता रखते हैं कि दूसरे का कुछ अहित होने जा रहा है। जब वे इसे वास्तविक रूप में स्वीकार करने से इकार कर देते हैं तो बदले में वे ये कल्पना कर लेते हैं कि दुनिया में जो भी संकट आते हैं वे दैवी प्रकोप हैं, और फिर उन्हें बढ़ाचढ़ा कर बताते रहते हैं। वह बच्चा जो अपनी तथा अपनी मा की हीन भावना को प्रकट नहीं करना चाहता है तो उसकी ये भावनाएँ राक्षस, भूत, डाकू, चुड़ैला, भेड़ियों, बीमारी व बिजली की कड़क में डर महसूस करने के रूप में प्रकट होती हैं। बहुत कुछ ऐसी बुरी कल्पनाएँ उसकी उम्र और अनुभव के आधार पर होती हैं। वह अपनी मा से और भी बुरी तरह चिपट जाता है क्योंकि वह इनसे अपनी रक्षा करना चाहता है और साथ ही साथ खुद को भी आश्रयत करना चाहता है कि उसकी मा को कहीं कुछ नहीं होने जा रहा है। मा भी बच्चे के बारे में जो निरथक क्रोध या हीन भावनाएँ कभी कभी उठती हैं उन्हें दबा देती है और बच्चे उठा लेने वाले, बूकर खौंसी, कम खुराक, घरेलू दुर्घटनाओं को बढ़ाचढ़ा कर समझने लग जाती है। वह अपने को आश्रयत रखने के लिए कि बच्चे का कहीं कुछ न बिगड़ रहा है, वह उसे चिपटाये रखती है और उसकी जो चिंतातुर भावनाएँ हैं उनसे बच्चे के मन में भी यह विश्वास दृढ़ हो जाता है कि उसके मन में जिन बातों का भय है वे वास्तव में होती ही हैं।

यथार्थ में इसका उत्तर यह नहीं है कि वे अपने क्रोध की सारी भावनाएँ बच्चे पर उतारें या उसे उनके प्रति गालियाँ बकने दें या दुर्व्यवहार करने दें।



दोनों ही बातों से कोई लाभ नहीं है। परन्तु माता पिता द्वारा अपनी इन भावनाओं को मजाक में बच्चे के सामने रखना और एक दूसरे द्वारा आपस में यह स्वीकार कर लेना कि ऐसा होना स्वाभाविक ही है, इन काल्पनिक भय के भूतों को निश्चय ही मार भगाना व समान है। यदि माता पिता कभी कभी बच्चे को बतायें कि वह उस दिन कितना अधिक नागात्र हो रहा था—खास तौर से जबकि इतनी नाराजगी अनुचित थी—तो इससे वही भी तनाव व मय का वातावरण नहीं रहेगा और यदि सम्पन्नगरीपूण तरीकों से यह बात बतायी जाये तो इससे अनुशासन में भी किसी तरह की अड़चन नहीं आती है। बच्चे को कभीकगच यह कहना, “यह मैं जानता हूँ कि जब मुझे तुम्हारे साथ ऐसी बात करनी पड़ती है तब तुम मुझ पर किन्ना क्रोध करते हो।”

जब बच्चे के इस डर को दूर करने के लिए उसे समझलाना पड़ता है तो उसके लिए व्यावहारिक दृष्टिकोण से बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है कि वह कितना जल्दी अपने इस भय पर काबू पा लेता है। इस तरह भयभीत और चिन्तातुर बालक के लिए यह बहुत जरूरी नहीं है कि उसे अकेले मोटर की यात्रा करवायी जाये, गहरे पानी में उतारा जाये या कुत्तों के साथ उसे खेलने का अवसर दिया जाये। जैसे ही उसमें इसके लिए साहस आयेगा वह ये सब छुट कराना चाहेगा। इसके विपरीत यदि उसे नर्सरी स्कूल में भरती करवा रखा है तो आप उसे बराबर वहाँ आते रहने के लिए बोर देते रहें, यदि वह इससे लिए बुरी तरह भयभीत हो तो दूसरी बात है। बच्चे में रात के समय अकेले सोने की आदत बगाइये। रात को उसे माता पिता के बिस्तर में नहीं आने दिया जाय। उसे सिखाया जाय जिससे वह अपन बिस्तर में ही सोया हुआ रह सके। ऐसा बच्चा जो स्कूल के बारे में काल्पनिक भय से परेशान हो उसे जल्दी ही या कुछ समय के बाद वापिस स्कूल भेजना चाहिये। उसे जितने अधिक दिनों तक स्कूल से दूर रखा जायेगा उसके लिए वापिस वहाँ जाना उतना ही मुश्किल हो जायेगा। इस तरह अलग होने को लेकर जितने भी भय हैं, मा को चाहिये कि वह इस बात का पता चलाये कि कहीं बच्चे के प्रति उसकी सुरक्षा की जो भावना है उसके कारण तो यह बात नहीं है। यदि ऐसा हो तो उसे जल्दी ही इस कमजोरी को दूर कर देना चाहिये। परन्तु ये दोनों ही कदम एक साथ अकेले उठाना संभव नहीं है। मा को शिशु बाल्याण केन्द्र या परिवार सहायता केन्द्रों से सहायता प्राप्त करनी चाहिये। (परिच्छेद ५७०-५७१)।

४९८ सुलाने की साधारण दिक्कतें — मैं यह प्रभाव नहीं छोड़ना चाहता हूँ कि प्रत्येक दो-वर्षीय बच्चे की खाट के पास बैठा जाये जो सोते समय थोड़ा बहुत परेशान करता हो। जितना संभव हो इससे बचा जाय। अलग हो जाने की भय संबधी गंभीर समस्याएँ बहुत ही कम हुआ करती हैं। परन्तु मां शायद के अलग हो जाने का साधारण भय बच्चों में आम तौर पर पाया ही जाता है। यह भी दो तरह का होता है। पहली स्थिति वह होती है जिसमें बच्चा मां को उसके सोने के कमरे में ही बने रहने को बाध्य करता है। बच्चा बिस्तर में लेटाने के बाद ज्यों ही मां हटना चाहती है तो ऐसा सख्त करेगा मानों वह जल्द ही पेशाब करना चाहता है। मां उसे कुछ ही देर पहले पशाब करा चुकी है। मां इससे असमजस में पड़ जाती है। वह जानती है कि यह बहाना है। परन्तु दूसरी ओर वह खुद सहयोग देकर बच्चे में भी सहयोग की भावना दलना चाहती है। इसलिए वह मन ही मन कहती है, “चलो, एक बार और करा दूँ।” जैसे ही यह उसे वापिस बिस्तरे में लेटाती है और छोड़ कर जाना चाहती है तो बच्चा फिर कहता है कि वह पानी पीना चाहता है। वह उस समय ऐसा नज़र आने लगता है मानों प्यास के मारे उसका दम चून रहा हो। यदि मां उसकी इस प्रार्थना को भी पूरा करती है तो वह रात के पहले पहर इन्हीं दो बातों को उलटा मुलटा कर उसे परेशान करता रहेगा। मेरा खयाल है कि यह बच्चा अकेले छोड़ दिये जाने के भय से इल्का सा परेशान है। इस बच्चे को ठीक करने का सबसे सफल तरीका यह है कि मां उसे हदता के साथ बिना नारानी प्रकट किये उलटाहने के तौर पर यह कहे कि तुम अभी अभी पेशाब भी कर चुके हो और पानी भी पी चुके हो, अब बहानेबाजी न करो और फिर बिना हिचकिचाहट के चली जाये। यदि वह हिचकिचाती है, अनिश्चित सी नज़र आती है या परेशान-सी दिखती है तो ऐसा लगता है मानो वह यह कह रही हो “क्या पता! हो सकता है कि बच्चा किहीं कारणों से परेशान दिखता है।” चाहे वह थोड़ी देर के लिए भ्रमले या रोये ही क्यों नहीं, बुद्धिमानी इसीमें है कि आप लौट कर वापिस उसके पास नहीं जायें। उसके लिए थोड़ी बहुत अप्रसन्नता के साथ ही सही यह शिखा जल्दी ही आसानी से ग्रहण करवा देना उचित है, अन्यथा क्या होगा कि यह संघर्ष कई सप्ताहों तक जारी रहेगा।

बच्चे को सुलाते समय ऐसी ही दूसरे दग की इल्की-सी परेशानी यह होती है कि बच्चा अपने पलने या खटिया से उठकर बाहर निकल आता है और

माता पिता की रात की ओर पहुँच जाता है। वह इतना चुस्त है कि उस समय आपको बहलाने के लिए मोहक रूप में नज़र आयेगा। वह इस समय प्रसन्न मुद्रा में है कि कोई उससे बात करे या उसे गुदगुदाये—ऐसी बातें जिनके लिए उसे दिन को समय नहीं मिल पाया था। ऐसी हालत में माता पिता के लिए कठोर बना रहना बहुत ही कठिन काम है। परन्तु कठोर उन्हें होना ही पड़ेगा और उन्हें तत्काल ऐसा करना भी पड़ेगा। अन्यथा क्या होगा कि बच्चे की बार बार ग्याट से उतर कर आपको परेशान करने की प्रवृत्ति दिनों दिन बढ़ती रहेगी और फिर आपको इसे हल करने के लिए कई घण्टों यहाँ तक कि रात रात भर परेशान होना पड़ेगा।

जब खटिया या पलने में से बच्चा बार-बार बाहर निकल जाता हो और उस पर फायू पाना मा बाप के लिए संभव नहीं हो तो वे यह पूछ बैठते हैं कि जिस कमरे में वह सोता है क्या उसको बाहर से बंद कर दिया जाये? मैं इस बात को इसलिए पसन्द नहीं करता हूँ कि बच्चा एक बंद कमरे में नहीं सोने के लिए रोता चीखता रहे। इससे कम आपत्तिजनक दूसरा तरीका यह है कि बच्चे की खटिया या पलने के चारों ओर कड़े घागों की जाली (नेट) लगा दी जाये। यदि उस पर चारों ओर से बाँधना संभव नहीं हो तो दीवार या ख़ाट के धारों पर कस कर बाँध देना चाहिये। उसमें ऐसी व्यवस्था हो कि बच्चा एक ओर से घुस सके। आप इसे बाँधते समय बच्चे को यह नहीं महसूस होने दें कि उसको बंद करने के लिए पिंजरा तैयार किया जा रहा है वरन् यह बताया जाये कि उसके पलने के लिए ऐसी सजावट ज़रूरी है। आप इसे बाँधने में बच्चे का भी सहयोग लें। बहुत से बच्चे इस नयी तरीक़ी को सदेह की नज़र से देखते परन्तु आप उसे कहिये कि यह एक खेल की तरह है, उसे भी इसमें खुशी खुशी भाग लेने दें। यदि बच्चा भयभीत नज़र आने लगे तो उसे इसमें नहीं रखना चाहिये। मैं तीन साल के बच्चे के लिए ऐसा करने का मुझसे नहीं दूँगा क्योंकि इससे अनिद्रा भय होने का डर रहता है।

मेरी राय में तो दो साल के बच्चे को खटिया या पलने में तब तक ही रखना चाहिये जब तक कि वह बाहर निकलना नहीं सीख सके। इसके अलावा नये शिशु के लिए आप दूसरा पलना खरीद लें क्योंकि मैंने ऐसी कई बातें सुनी हैं कि ज्यों ही बच्चे को पलने में से ख़ाट पर मुलाया जाता है तो वह रात को उठ कर इधर उधर घूमने लग जाता है। जब वे पलने

से बाहर निकलने लगे तो फिर इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि उन्हें पलने में रखा जाये या खाट पर सुलाया जाये।

यदि बच्चा अकेला सोने से डरता है तो उसके पास वाली खाट पर दूसरे बड़े बच्चे (भाई या बहन) को सुलाने से यह समस्या कभी कभी हल हो जाती है।

## प्रतिकूल आचरण

४९९ दो और तीन साल के बीच की उम्र में जिद्द व अक्खड़पन — दो और तीन साल की उम्र के दौरान में बच्चा द्वारा जिद्द व अन्य आंतरिक तनाव के संकेत नज़र आते हैं। शिशु जिस तरह एक साल की उम्र में जिद्दी व प्रतिक्रियात्मक व्यवहार किया करते हैं ठीक वैसा ही तीन साल की उम्र के बच्चों द्वारा व्यवहार किया जाना संभव है। परन्तु दो साल के बाद जिद्द और प्रतिक्रिया की यह भावना अधिक बड़ी चढ़ी व विशाल पैमाने पर होती है। एक साल का बच्चा अपनी मा का विरोध करता है। परन्तु अढ़ाई साल का बच्चा यहाँ तक कि खुद अपना ही विरोध करता है (गिसेल और इला ने अपनी पुस्तक “आज्ञ की संस्कृति में शिशु व बच्चे” में अढ़ाई बय के बच्चे की इन हरकतों के बारे में खुल कर चर्चा की है)। उसे अपने दिमाग में किसी विचार को स्थिर करने में काफी समय लग जाता है। और इसके बाद ही वह उसे बदलना चाहता है। वह उस व्यक्ति की तरह हरकतें करता है जो यह महसूस करता हो कि उसे अधिक अकुश में रखा जाता है। यहाँ तक कि उसको लेकर कोई भी परेशानी नहीं उठाता है और न काई हम ओर ध्यान ही देता है। वह खुद ही बहुत कुछ रोबदाव छौटने लगता है। वह सब बातों को ऐसे ही करना चाहता है, इसी बात पर जोर देता है कि जिस तरह वह पहले करता रहा है वे ठीक उसी तरह की होनी चाहिये। यदि कोई उसके खेल या कामों में हस्तक्षेप करता है या उसके सामान को तरतरीय से जमाना चाहता है तो वह क्रोध से उबल उठता है।

ऐसा लगता है मानों बच्चे की प्रकृति उसे दो और तीन साल की उम्र में आगे को धकेलती है कि वह खुद चलाकर अपना काम करे और खुद ही यह निर्णय करे कि क्या करना चाहिये और क्या नहीं। साथ ही उसे बाहरी लोगों के दबाव का भी मुकाबला करने की आंतरिक उबसाहट मिलती रहती है। इस तरह बिना किसी तरह दुनियादारी के अनुभव सीखे ही जब वह इन दो मोर्चों पर

अबेला ही सपप करता है तो उसकी मानसिक भावनाओं में तनाव पैदा हो जाना स्वाभाविक ही है। खास तौर से एसी हालत तब अधिक होती है जब कि माता-पिता उठ से बराबर डाँट दपट रखते हों। यह ठीक ६ से ० साल की उम्र के बच्चे में पाये जाने वाले तनाव की ही तरह है जब कि वह अपने माता पिता पर निर्भर रहने की जो प्रवृत्ति है उससे छुटकारा पाने की कोशिश करता है। वह खुद ही अपने चालचलन की जिम्मेदारी निभाना चाहता है, वह जिस दग से काम करता है उसके बारे में किसी से कुछ नहीं सुनना चाहता है और कई तरह की अस्वाभाविक प्रवृत्तियों द्वारा मानसिक तनाव प्रकट करता है।

अक्सर दो और तीन साल के बीच की उम्र वाले बच्चे को सम्हालना टेढ़ी सीर है। माता पिता को भी उसका व्यवहार समझने की कोशिश करनी होगी। उनका काम यह होना चाहिये कि वे उसके मामलों में अधिक हस्तक्षेप न करें, न उसे जल्दी ही काम खतम करने के लिए कहा जाये। जब उसका मन करे उसे खुद ही अपने आप कपड़े पहनने दें और उतारने दें। उसका स्नान भी जल्दी आरम्भ करें जिससे वह पानी और टब में छपाका मारने का आनन्द ले सके। भोजन के समय उसे बिना ही मनचूर किये जिनकी उसको रुचि हो जैसी भी रुचि हो खाने दें। जब वह अपने खाने से खिलवाड़ करने लग आप उसे थाली से उठा दें। जब सोने का समय हो या बाहर घूमने अथवा घर आने का समय हो आप उससे हँसी मस्ती बातें करते हुए हाथ सम्हाले घर ले आयें। अगर काम का अपने दग से करती रहें, उसके साथ बहस में नहीं जुटें। निराश कभी न हों क्योंकि इस काल के बाद वह आपकी रुचि के अनुसार आसानी से चलता रहेगा।

**५०० देखा बच्चा जो माता पिता दोनों को एक साथ नहीं देखना चाहता** —कभी कभी अढ़ाई या तीन साल का बच्चा माता पिता में से किसी एक के साथ अच्छी तरह रह लेता है परन्तु ज्योंही दूसरा उसकी ओर हाथ बढ़ाता है तो वह गुस्से में भर जाता है। संभवतया ऐसी बात बहुत कुछ बच्चों के कारण भी होती है परन्तु इस उम्र में जब कि वह खुद अपना दबदबा जमाना चाहता है और दूसरों के दबदबे से परेशान हो उठता है वह अपने को दोनों ओर से घिरा देखकर परेशान हो उठता है। निरापत्तया इस उम्र में बच्चा पिता के प्रति ऐसी ही बेरुखी रखता है और वह कभी कभी यह भी सोच बैठता है कि बाप को तो देखना ही महापाप है। पिता का बच्चे की इन भावनाओं को गंभीरता से नहीं लेना चाहिये। अपने पिता के साथ यदि बच्चे

को अकेले खेलने दिया जायेगा तो वह भी यह समझने लगगा कि पिता के साथ भी आनन्द आता है और वह भी प्यार करने वाला व्यक्ति है, उसके मामलों में दखलान्दाजी करनेवाला व्यक्ति वह नहीं है जैसी कि उसकी कल्पना थी। परन्तु बच्चे को यह बात भी सीख लेनी चाहिये कि माता पिता एक दूसरे को प्यार करते हैं और साथ साथ रहना चाहते हैं और वे उसने विरोध के आग झुक नहीं जायेंगे।

## तुतलाना—हकलाना

५०१ दो या तीन साल के बीच के समय में तुतलाना स्वाभाविक — हम इस बात के सभी कारणों को नहीं जानते हैं कि बच्चा क्यों तुतलाता अथवा हकलाता है, फिर भी बहुत कुछ पता चल गया है। कई बार यह बीमारी की तरह सारे परिवार में फैला रहता है और पीढ़ी दर पीढ़ी भी होता है तथा अधिकतर आम तौर पर लड़कों में पाया जाता है। इसका यह अर्थ हुआ कि व्यक्ति विशेष में यह आसानी से हो सकता है। कभी कभी बायें हाथे बच्चे को दाहिने हाथ से काम लेना सिखाने पर यह शुरू हो सकता है। मस्तिष्क का वह भाग जिससे आदमी बोलने की शक्ति संचालित होती है उस भाग से जुड़ा रहता है जिसके द्वारा काम में आनेवाले हाथ को संचालन शक्ति मिल पाती है। जब आप उसे गलत हाथ से काम करने को बाध्य करते हैं तो ऐसा लगता है मानों बातचीत करने के जो स्नायुविक संस्थान हैं उनमें गड़बड़ी हो जाती है।

हम जानते हैं कि बच्चे की जो भावनात्मक स्थिति है उसका प्रभाव तुतलाने या हकलाने की क्रिया पर होता है। ऐसे बहुत सारे मामले अधिकतर मानसिक तनाव से पीड़ित बच्चों में होते हैं। कुछ लोग तब तुतलाते हैं या हकलाते हैं जब या तो वे अधिक उत्तेजित होते हैं अथवा किसी व्यक्ति विशेष से बात करते हैं। यहाँ इसके कुछ उदाहरण दिये जा रहे हैं। एक छोटा लड़का उसी समय से तुतलाने लगा जब उसकी माँ अस्पताल से नवजात शिशु (लड़की) के साथ घर लौटी। उस लड़के ने अपनी इच्छा को कभी जाह्र प्रकट नहीं की। न उसने कभी उसे खोट पहुँचाने या चुटकी काटने की चेष्टा की। वह बस केवल जरा सा बचैन रहने लगा। एक अठाइ साल की बच्ची जो ठीक ढंग से बोला करती थी अचानक ही स्नेही परिजन के बाहर चले जाने के कारण हकलाने लगी। दो सप्ताह के बाद उसका हकलाना रुक गया। उसके

बाद जब यह परिवार दूसरे घर में रहने गया तो वह भी पुरानी जगह की याद में घुलने लगी और उसका इकलाना कुछ दिनों के लिए फिर शुरू हो गया। दो महीने बाद ही उस लड़की के पिता को सेना में बुला लिया गया जिसके कारण सारा परिवार अस्तव्यस्त हो गया और लड़की फिर से इकलाने लगी। वह माताओं का यह कहना है कि जब मानसिक स्थिति तनाव से भरी होती है तो उनके बच्चे बुरी तरह से तुतलाते हैं।

मेरा राय में दिन भर बच्चों से बातें करना और उन्हें कहानियाँ सुनाना और फिर उनसे बाद में बातें करने या कहानियाँ सुनाने व दुहराने के लिए मजबूर करने के कारण भी ऐसी हालत हो जाती है। जब कभी पिता अनुशासन में कठोरता लाता है तो बच्चे की तुतलाहट आरम्भ हो जाया करती है।

दो और तीन साल की उम्र में बच्चों में तुतलाहट की अधिक शिक्यत क्या रहती है? यह ऐसी उम्र है जब बच्चा बात करने के लिए बहुत ही कड़ा परिश्रम कर रहा है। जब वह छोटा या तो छोटे छोटे शब्दों से या शब्दों से काम चला लेता या और इसके लिए उसे अधिक सोचने विचारने की जरूरत नहीं होती थी, जैसे पानी दो, गाड़ी भायी इत्यादि, परन्तु जब वह दो साल की उम्र पार कर जाता है तो वह विचारों को प्रकट करने के लिए लम्बे वाक्य काम में लेना चाहता है। यह वाक्य तो शुरू करता है परन्तु तीन चार बार प्रयत्न करके भी उसे बीच में रुक जाना पड़ता है, क्योंकि उसे वाक्य पूरा करने के लिए सही शब्द नहीं मिल पाता है। उसकी माँ लगातार बकबक करते रहने के कारण परेशान हो इस ओर अधिक ध्यान नहीं देती है। यह कहती है, 'अच्छा, हाँ, हाँ आदि।' "मानो उसका ध्यान इधर नहीं है और वह अपने काम में लगी रहती है। इसलिए बच्चा जब यह देखता है कि उसकी बात कोई ध्यान से नहीं सुनता है तो वह आरंभ भी बैचैन हो उठता है। यह भी संभव है कि विकास के इस धरातल पर उसमें जो जिद्द की प्रवृत्ति बढ़ी है वह उसका भी उसके बोलने पर प्रभाव पड़ता हो।

५०२. तुतलाहट रोकने लिए क्या करना चाहिये? — यदि आपने या आपके किसी अन्य रिश्तेदार ने तुतलाने या इकलाने को दूर करने के लिए जीवन भर प्रयत्न किया हो और यदि आपका बच्चा तुतलाता है तो आपको इसके कारण विशेष दुःख होगा। परन्तु ऐसी कोई बात नहीं है कि आप बुरी तरह से चिन्तित हो सड़ें। मेरा खयाल है कि इस में से नौ बच्चे जो दो और तीन साल की उम्र के दौरान में तुतलाना शुरू करते हैं यदि उन्हें

थोड़ा सा भी अवसर मिले तो कुछ ही महीनों में यह बात चली जाती है। केवल एकाध मामला ही कदाचित् ऐसा होता है जो लंबे समय तक चलता रहता है। बच्चे के बोल को सही करने या बच्चे को बोलने की शिक्षा देने की कोशिश अढ़ाई साल की उम्र तक नहीं करें। आप उसके चारों ओर के वातावरण को देखिए कि ऐसी कौनसी बातें हैं जिनके कारण उसके दिमाग में तनाव बना रहता है। यदि वह आपसे जुटा रहने का कारण बुरी तरह परेशान हो गया हो तो आप इसे आगे के लिए एक दो माह के लिए टाल दें (परिच्छेद ४९५ और ४९६)। यदि आप यह सोचती हैं कि आप उससे बहुत सी बातें करती हैं और उसे भी ऐसा ही करने के लिए जोर देती हैं तो इसे दूर करने की कोशिश कीजिए। आप उससे बातें करके न खेलें—कुछ न कुछ काम हाथों से करते हुए खेल। क्या उसे अवसर मिलता है कि वह अपने ही घरातल के दूसरे बच्चों के साथ खेल सके? क्या उसके पास घर में और बाहर इतने खिलौने हैं कि वह बिना अधिक दूसरों के इस्तफ़े के मन ही मन नये खेल ढूँढ सके? मेरे कहने का अर्थ यह नहीं है कि आप उसकी अवहेलना करें या उसे अकेला रखें, परन्तु आप जब उसके साथ रहें शान्ति पूर्वक रहें और उस ही चलाकर कुछ करने दें। जब वह आपसे बातें करे तो आप उसकी ओर पूरा ध्यान दें जिससे वह उतावला या बेचैन न हो जाये। यदि वह इधरा के कारण परेशान हो तो यह देखने की कोशिश करें कि क्या आप इसे टाल सकती हैं। बहुत से मामलों में तुतलाहट कई महीनों तक जारी रहती है, कभी बढ़ जाती है तो कभी कम हो जाती है। आपको यह उम्मीद नहीं करनी चाहिये कि यह तुरन्त ही ठीक हो जायेगी या जल्दी ही चली जायेगी। आप धीरे धीरे जो प्रगति हो उस पर ही संतोष करें। यदि आपको इस बात का पता नहीं चल सके कि यह गड़बड़ी क्यों है तो आप बच्चों के डाक्टर से इस बारे में बातचीत करें। जीम की नसों का इससे कोई सम्बन्ध नहीं है और इसके लिए उन्हें नहीं कटवानी चाहिये।

कई स्कूला या कल्याण केन्द्रों में इसके लिए विशेष प्रशिक्षण दिया जाता है जहाँ जाकर बड़े बच्चे अपने उच्चारण को ठीक करना सीख सकते हैं। इससे भी कई बार लाभ पहुँचता है, परन्तु यह तरीका सदा सफल नहीं होता। स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए यदि इसकी जरूरत महसूस हो तो इससे अच्छा लाभ पहुँच सकता है। ऐसा बच्चा जो निराश या चिड़चिड़ा हो और तुतलाता हो तो पहले आप बालमनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से उसकी जाँच करवायें कि उसके



मानसिक तनाव के कारणों का पता चलने और दूर किये जाने की कुछ संभावना है या नहीं (परिच्छेद ५७०)।

## दाँतों से नाखून काटना

५०३ दाँतों से नाखून काटना मानसिक तनाव का लक्षण है — अधिक परेशान, बात बान में मुँह फुलानेवाले बच्चों में यह लक्षण अधिकतर पाया जाता है। जब वे उत्तेजित या परेशान होत हैं तो दाँतों से नाखून खराने लगते हैं। उदाहरण के तौर पर स्कूल में उनकी उपस्थिति जाँच के समय पर, अपने नाम का पुकार जाने की बात दम्बते समय या सिनेमा में खौफनाक या परेशानी भरा दृश्य देखने समय ऐसी हरकत करते हैं। आम तौर पर सुखी और सफल बच्चों में यह लक्षण गंभीर नहीं माना जाये, फिर भी इस ओर ध्यान दिया ही जाना चाहिये।

दाँतों से नाखून काटनेवाले बच्चे को डाँटने डपटने या सजा देने से कोई लाभ नहीं क्योंकि वह ठीक उसके आधे मिनिट के बाद ही फिर यह हरकत करेगा। उसे यह भान कभी नहीं हो पाता है कि वह ऐसी हरकत कर रहा है। यदि आपका बच्चा ऐसा ही रहा तो भाग चलकर उसके मानसिक तनाव में वृद्धि हो सकती है। नाखूनों पर कड़वी दवाई चुगड़ने से भी कदाचिन् ही लाभ होता है।

सत्रमे अच्छा तरीका यह है कि बच्चा किन कारणों से परेशान है, इसका पता चलाएँ और उन्हें दूर करने की कोशिश करें। क्या उसे अधिक मजबूर किया जाता है या उसे आचरण सुधारने या अपनी कमियों का दूर करन के लिए बार बार चेनाया जाता है या जरूरत से ज्यादा उसे बाध्य किया जाता है? क्या उसके पाठों का लोकर मा-बाग बहुत अधिक उम्मीद किये गठे हैं? उसके स्कूल के अध्यापक से उसकी कैसी क्या व्यवस्था है इस बारे में बात करें, जिससे यह पता चले कि वह कतचित्त वहाँ ता परेशान नहीं रहता है। यदि रेडियो, सिनेमा आदि से वह अधिक उत्तेजित हो उठता हो तो उसे मार-काट के खेलों से दूर रखना चाहिये।

हान माल से अधिक उम्र की लड़की की अगुलियों व नाखूनों का (मेनीबयूर) उपचार करवाया ज ये ता उससे लाभ हा सकता है। यदि आप उसके सह योग और सदानुभूति के साथ नेलपालिश लगायें तो कइ बार इससे भी यह आदत जाती रहती है।

## तीन से छ' साल की उम्र

### माता पिता के प्रति हार्दिक झुकाव

५०४ इस आयु के बच्चे को सम्हालने में अधिक आसानी —  
तीन साल की उम्र में लड़के आर लड़कियों की भावनाओं में यह विशेषता आ जाती है कि वे अपने माता पिता का दुनिया भर में सबसे सर्वोत्तम मानने लगते हैं। वे अपने माता पिता की तरह ही काम करने, उनकी तरह बनना चाहते हैं और इस तरह उनक प्रति अपनी भ्रष्टा प्रकट करते हैं। वे जैसा काम करते हैं बच्चे भी वही काम कर, वैसे ही वस्त्र पहनने और शब्दों का भी उसी तरह उच्चारण करने में शान समझने हैं। दो वर्षीया कालिका जो अपनी मा को फस झाड़त हुए देखती है, खुद भी ऐसा ही करना चाहती है, परन्तु अधिकतर उसका आर्पण काम न हो कर मा के हाथों में जा झाड़ जाता है उससे है। पाँच वर्षीया कालिका भी मा की तरह ही कड़वे पहनना चाहती है परन्तु उस समय उसका ध्यान कड़वा पर न होकर मा के जैसे ही दिखायी देने पर है। वास्तव में वह अपनी मा की तरह बनने जा रही है भले ही वह इसके लिए कोशिश न कर रही हो। इसे हम अनुरूपता कह सकते हैं।

बहुत से बच्चा में अढ़ाई साल की उम्र में जो स्वभाविक जिद्दीगन और मानसिक तनाव व उत्तेजना थी वह बहुत कुछ तीन साल के बाद कम हो जाती है। माता पिता के प्रति उनकी भवनाएँ बसल मनीषण ही न होकर हार्दिक प्रेम और सरलता से भरी रहती हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि बच्चा माता पिता के प्रति इतना अगाध स्नेह में डूब गया है कि वह उनकी हर आज्ञा को मानने लग और मला-यगहार करता रहे। उसमें अभी भी अपना वास्तविक व्यक्तित्व है, उनकी खुद की अपनी भावनाएँ व अपने विचार हैं। वह अपनी बात पर अड़ना जानता है चाह कभी कभी यह बात उसके माता पिता की इच्छा के विरुद्ध ही क्यों न हो।

यद्यपि मैं इस बात पर जोर दे रहा हूँ कि तीन से छ' साल की उम्र में बच्चे कितनी सरलता से कहना मान लेते हैं फिर भी इसमें एक वय ऐसा है जिसको इसमें शुमार नहीं किया जा सकता है। यह उम्र चाहे साल की है। बहुत

से बच्चों में चौथे साल में भी बहुत ध्यादा जिद्द, बग़्गद कर बात करना, मुँह फुलाये रखना और बातबात में उचेजित होना अधिक पाया जाता है और मा को इन्हें बड़े हाथों ठीक करना चाहिये।

५०४ लड़का अब पिता की तरह धनना चाहता है —तीन साल की उम्र में लड़का यह और अधिक स्पष्टता से समझने लगता है कि वह लड़का है और अपने पिता की ही तरह आदमी बनेगा। इसका नतीजा यह होता है कि वह अपने पिता, बड़े लड़कों व दूसरे मर्दों को अधिक प्रशंसा व साहस की नजर से देखता है। वह ध्यान से उनकी हरकतों को देखता है और पुरुषों जैसा बनने की रुचि, बनावट और व्यवहार में जी तोड़ कोशिश करता है।

अपने खेलों में वह गाड़ी चलाने, ट्रैक हॉकी, हवाई जहाज उड़ाने, पुलिस वाला, पोस्टमैन, मकान बनानेवाला, रेल चलानेवाला बनेगा। वह अपनी सामकिल उलट कर उसके पहिये को पकड़ कर मोटर चलायेगा। वह अपने पिता के लहजे में ही उनकी तरह आदेश देगा। वह दूसरे मर्दों और महिलाओं के बारे में अपने पिता जैसा व्यवहार करेगा और उनके जैसा रख रखेगा।

५०६ लड़की मा जैसा धनना चाहती है —इस उम्र में लड़की यह मर्यादा करने लगती है कि उसका मविष्य महिला बनने के लिए गढ़ा गया है और इसके कारण उसमें मा और दूसरी महिलाओं की तरह बनने की उचेजना व जोश पैदा होता है। यदि उसकी मा का अधिकांश काम घर की देखरेख व बच्चे की परिचर्या है तो वह भी घरेलू कामों और गुड़िया के खेल की ओर अधिक आकर्षित होगी। जिस तरह के आदेश से व जिस लहजे में उसकी मा दूसरे बच्चों से बात करती है, वही लड़का व वैसे ही आदेश वह भी देने की कोशिश करती है। वह मर्दों व लड़कों के बारे में उसकी मा का जैसा रख होगा वैसा ही खुद भी ग्रहण करेगी।

५०७ लड़कों का मा के प्रति छेलापन व लड़की की पिता में रुचि —अब तक लड़के का अपनी मा के प्रति जो प्यार था वह अधिक तर बच्चे जैसा था, ठीक वैसा ही जैसा एक शिशु का होता है। परन्तु अब उसमें छेलापन भी आ गया है और वह मा के साथ वैसा ही व्यवहार करना चाहता है जैसा उसका पिता करते हैं। जब वह चार साल का हो जाता है तो इस बात पर जिद्द पकड़ना चाहता है कि वह बड़ा होकर अपनी मा से शादी करेगा। उसे अभी तक यह पता नहीं है कि शादी क्या होती है, परन्तु वह निश्चित ही समझता है कि दुनिया में सबसे अच्छी, सबसे आकर्षक महिला

उसके लिए उसकी मा है। छोटी बच्ची जो अपने को ठीक मा के आदर्शों पर ढाल रही है वह भी पिता के प्रति ऐसा ही भाव प्रकट करती है।

इस तरह के गहरे लगाव की भावनाएँ बच्चों के मानसिक विकास में सहायक होती हैं और वे अपने से विभिन्न यौन के प्रति पूर्ण स्वस्थ रुख अपनाता सीखते हैं जिससे आगे चलकर उन्हें अपने वैवाहिक जीवन में सफलता मिलती है। परन्तु इस चित्र का दूसरा पहलू भी है जिसके कारण कई बच्चों में थोड़ा बहुत मानसिक तनाव पैदा हो जाता है। कुछ बच्चों में यह तनाव अधिक रहता है। जब एक सहृदय पुरुष (युवा या कम उम्र) किसी महिला को बहुत अधिक चाहता है तो वह इस भावना को नहीं रोक सकता कि यह महिला किसी दूसरे की नहीं हो कर पूरी तरह से उसी की हो कर रहे। उस महिला और किसी के बीच यदि प्रेम हुआ तो वह इससे अपनी इप्स्या की भावनाओं को प्रकट करने से नहीं रोक सकेगा। इस तरह तीन चार पाँच वर्ष का लड़का मा के प्रति इतनी ही अधिक रुझान रखने लगता है साथ ही इस बात को भी समझने लगता है कि उसकी मा पिता के प्रति कितना अधिक प्रेम दुरसाती है। इसके कारण वह मन ही मन जलने लगता है—भले ही वह पिता को कितना ही प्यार क्यों न करता हो और चाहे उन्हें बहुत अधिक चाहता भी हो। कभी कभी वह मन ही मन यह कल्पना भी करता है कि उसका पिता कहीं खो जाये। बाद में वह अपनी इन हीन भावनाओं के कारण अपने को अपराधी मानने लगता है। बच्चों की भावनाओं के अनुसार वह यह कल्पना कर लेता है कि उसका पिता भी उसके प्रति वैसी ही इप्स्या और बलन रखता है। वह देखता है कि उसका पिता उससे कहीं बड़ा व भारी डील डौल का है इसलिए वह ऐसे गंदे भावों को मन से दूर भी हटाना चाहता है, परन्तु वे रातों को सपनों में उसे सताते रहते हैं। हमारी मान्यता है कि इस उम्र में बच्चों को जो बुरे सपने आते हैं जिनमें वह भूत प्रेत, राक्षस, डाकू, छुटेरे या आतंकित करने वाली शक्लें देखता है—बहुत कुछ पिता के प्रति इन्हीं मिश्रित भावनाओं—इप्स्या, प्रेम भय के कारण है।

छोटी बच्ची—यदि उसका विकास सामान्य दग से हो रहा है तो भी यह ऐसी ही भावनाओं में बह जाती है और पिता के प्रति उसकी रुझान अधिक बढ़ जाती है। कभी कभी वह यह चाहती है कि उसकी मा को कुछ हो जाये (हमारे मामलों में अब कि वह मा को बहुत चाहती है) जिससे वह अपने पिता को पूरी तरह से प्राप्त कर सके। वह मा को कभी कभी यह भी कह देती है

कि वह कुछ दिनों के लिए वहीं बाहर चली जाये, पीछे से वह पिता की पूरी देखभाल कर लेगी। परन्तु इसके बाद वह यह कल्पना करती है कि उसकी माँ भी उसी की तरह उससे प्रति श्रद्धालु है और वह मन ही मन अनजाने ही इससे परेशान होती है।

बच्चों में इस तरह का भय—कि उनके माता पिता उनसे नागब्र हैं—उनकी दूसरी परेशानियों का साथ मिल जाता है जैसे लड़के और आदमी लड़कियाँ और औरतों से दूसरी तरह के क्यों होते हैं! इस पर परिच्छेद ५१५ में चर्चा की जायेगी।

हमारी मान्यता है कि लगभग सभी बच्चों को ऐसी भावनाओं से गुजरना ही होता है, अतएव माता पिता को इस बारे में परेशान नहीं होना चाहिये। माता पिता को तब चिन्ता करने की जरूरत है जब बच्चे अपने जैसे लोगों से अधिक भय खाने लगे या समान यौन वालों के विरुद्ध व्यवहार करे या अपने से विपरीत यौन वाले लोगों के प्रति बहुत ही अधिक रुझान दिखायें। ऐसे मामलों में किसी बाल मनोविज्ञान विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिये।

५०८ यह रुझान कभी पूरा रूप नहीं ले पाती:—बच्चों में तीन से छह वर्ष की उम्र में अपने से विपरीत यौन के प्रति जो रुझान पायी जाती है उससे हम यह कह सकते हैं कि प्रकृति उनकी भावनाओं को इस तरह ढाल रही है कि भावी जीवन में वे सफल पिता पति पत्नी या माँ बन सकें, परन्तु प्रकृति यह नहीं चाहती है कि यह लगाव जीवन भर जारी रहे या अत्यन्त उम्र हो जाये कि सारे बचपन पर छाया रहे। प्रकृति का यह क्रम है कि पाँच या छह साल की उम्र में बच्चा अपने पिता या माता को पूरी तरह से अपने लिए ही प्राप्त करने की संभावनाएँ छोड़ देगा। वह ऐसी कोशिश करना छोड़ देगा और दूसरी गतिविधियों की ओर आकर्षित हो जायेगा जैसे स्कूल और दूसरे बच्चे, परिवार के बाहरी लोग आदि। तब वह गहरे लगाव की भावनाएँ दूसरे रचनात्मक कार्यों में उसे लगाये रखने में सहायक होगी।

इसलिए अब पिता यह देख कर कि उसका बेटा अनजाने ही उससे अस्तुष्ट रहता है और उससे दूरता है बच्चे के प्रति अधिक उदार और स्नेहशील बन जाता है या ऐसा व्यवहार दर्शाता है कि वह बच्चे की माँ का वास्तव में अधिक ध्यान नहीं करता है। परन्तु इससे अधिक लाभ नहीं होता है। यदि कहीं लड़के के मन में ये भावनाएँ गहरी हो गयीं कि उसका पिता वास्तव में दृढ़ पुरुष, कठोर आदेशों वाला पिता और माँ पर अधिकार रखने वाला

पति बनने से भय खाता है तो वह सामान्यतः यह समझेगा कि वही उसकी मा के लिए अपने पिता की तरह है और बाद में इन भावनाओं से वह मन ही मन अपने को अमराधी समझने लगगा और इस तनाव से पीड़ित रहेगा। वह अपने पिता के पुरुषाचित गुणों की तलाश में रहेगा क्योंकि वह भी तो मर्शेचित साहस व गुणों को पाना चाहता है।

इसी तरह मा भी यह जानते हुए भी कि कभी कभी उसकी लड़की उसके प्रति इर्ष्यालु है फिर भी आमन्त्रिणी मा की तरह उस लड़की के विकास में उसे सहायता देनी चाहिये और लड़की की इस रुझान को संतुष्ट करने के लिए नहीं झुकना चाहिए। ऐसी मा जानती है कि कब और कैसे हड़-यन्त्र करना चाहिये और वह अपने पति के प्रति गहरा प्रेम और उत्सर्ग बताने में जरा भी नहीं हिचकिचाती है।

आप देल सकती हैं कि उस लड़के की जिन्गी क्या बिगड़ जाती है जिसे मा मनमानी करने देती है और पिता से भी अधिक उस पर न्योछावर होती है। इस तरह के रुन के कारण भी बहुधा बच्चा पिता से दूर हाता जाता है और उसके मन में पिता के प्रति भय की भावना घर कर जाती है। इसी तरह का व्यवहार बाप यदि अपनी बेटी के साथ करता है और उसके हाथ का खिलौना बना रहता है अथवा उसके साथ रहने में अधिक अभिमुखि खिलाता है तो वह बचल लड़की पर अपनी पत्नी के अनुशासन को ही नष्ट नहीं करता है, यहाँ तक कि बेटी के सामान्य विकास में भी बाधक बनता है। सुखी महिला बनने के लिए उसे मा के सहवास व सहायता तथा उसके अनुशासन की जितनी जरूरत है उनके आपसी सम्बन्धों में हस्तक्षेप होने के कारण वह नहीं मिल पाता है।

कभी कभी यह देखा गया है कि पिता अपनी पुत्री के प्रति कुछ उदार रहता है और मा अपने पुत्र का अधिक प्यार करती है, ऐसा होना स्वामादिक ही है। इसने अलावा लड़की पिता से अधिक खुश रहती है और लड़का अपनी मा से। समझतया इसका कारण यह है कि विपरीत यौन (नर-नारी, नारी नर) के साथ सहवास में अधिक प्रतिद्विष्टता नहीं रहती है।

मैं इस सहवास और ऐसे सम्बन्धों के बारे में तो इतना जोर ही देना चाहता हूँ कि वे इस बारे में सचेत हो जाएँ या परेशान हो उठें अथवा ऐसा व्यवहार दरसाने लें। औसत परिणामों में मा बेटी बाप बेटी की भावनाओं में संतुलन बना रहता है जिसके कारण उन्हें विकास के ऐसे वातावरण में माग मिल जाता

हैं और इसके लिए विशेष प्रयत्न करने या मस्तिष्क में इन्हें स्थान देने की आवश्यकता नहीं रहती है। मैं इन बातों का जिक्र केवल इसलिए कर रहा हूँ कि उन लोगों का इससे सहायता मिल सके जिनके आरसी सम्बन्ध बुरी तरह से गड़बड़ा गये हों। उदाहरण के तौर पर, ऐसे परिवार जहाँ माता पिता बच्चों को अनुशासन में रखने के मार्ग में बाधक बनते हैं या लड़का दूसरे सभी लड़कों या आदमियों से शक्ति रहता हो और संपत्ता हो या लड़की बुरी तरह से अपनी माँ का उल्लापन कर रही हो यह गड़बड़ी होती है।

५०९ माता पिता इस छैलेपन तथा ईर्ष्यायुक्त काल में बच्चों की सहायता कर सकते हैं — वे उन्हें प्यार के साथ समझा सकते हैं कि माता पिता दोनों एक दूसरे से प्रेम करते हैं और वे एक दूसरे के हैं। बच्चा न तो माँ को पिता से दूर अकेला ही पा सकता है, न बेटी के लिए ही पिता का सहवास माँ से भी अधिक मिलना चाहिये। परन्तु माता पिता जब उनमें ऐसे पागलपन की भावना देखें तो उन्हें इसके लिए आघात लगे या दुःख हो ऐसी कोई बात नहीं है।

जब बच्चा माँ से यह कहे कि वह उससे शादी करने जा रहा है तो माँ को इससे बुरा नहीं मानना चाहिये। वह उसे समझा दे कि उसकी शादी तो उसके पिता के साथ हो चुकी है। जब वह बड़ा होगा तो उसके लिए उसकी उम्र की लड़की ढूँढ़ देगी।

जब माता पिता एक दूसरे से बातालाप कर रहे हों तो उन्हें चाहिये कि वे बच्चे को न तो बीच में इस्तखोप ही करने दें और न उसके कारण बातालाप बीच में ही भग कर दें। वे उसे प्रसन्नतापूर्वक परन्तु हृदय के साथ कह दें कि उन्हें कुछ जरूरी बातें करनी हैं और उसे ऐसी बातें सुझा दें जिससे वह भी खेल में लग जाये। उनकी चतुराई इसी में है कि उसके सामने रहते हुए भी अधिक देर तक घर में बातालाप व आपसी स्नेह का आदान प्रदान कर सकें (जिस तरह वे लोग दूसरे पुरुषों की उपस्थिति में करते हैं)। यदि वह अचानक ही कमरे में चला आये तो उन्हें चौक कर अपराधी की तरह एक दूसरे से अलग नहीं हो जाना चाहिये।

यदि एक लड़का अपने पिता के साथ रूखा व्यवहार कर रहा है क्योंकि उसे अपने पिता से ईर्ष्या हो रही है या अपनी माँ के साथ दंग से पेश नहीं आता है क्योंकि वह उसकी ईर्ष्या का कारण है तो माता पिता को चाहिये वे उसे अपने प्रति विनम्र बने रहने के लिए जोर दें। परन्तु इसके साथ ही

माता पिता बच्चे के क्रोध और अपराधी भावनाओं को यह कह कर कि वे जानते हैं कि वह उनसे क्यों चिड़चिड़ा है बहुत कुलु हल्की कर सकते हैं (परिच्छेद ४७६ देखिये)।

५१० तीन, चार और पाँच वर्ष की उम्र में बच्चे की सोने सम्बन्धी समस्याएँ — बालमनोविज्ञान विशेषज्ञों व डाक्टरों ने अध्ययन के बाद पता चलाया है कि तीन-चार पाँच वर्ष की उम्र के अधिकांश बच्चों की सोने की समस्याएँ उनकी माता पिता के प्रति ऐसी ही इर्ष्या के कारण हैं। बच्चा आधी रात को उठ कर माता पिता के कमरे में चक्कर लगाता हुआ पहुँच जाता है और उनके बीच में सोना चाहता है क्योंकि अन्तर्मन से वह अनजाने ही यह नहीं चाहता है कि वे दोनों अकेले एक-साथ रहें। बच्चे के लिए और माता पिता के लिए भी यह बहुत ही अच्छी बात रहेगी यदि वे उसे तत्काल हृदय के साथ परन्तु बिना किसी तरह का क्रोध प्रकट किये उसके बिस्तर में ले जाकर सुला दें।

### जिज्ञासा और कल्पना

५११ इस उम्र में बच्चों की जिज्ञासा गहरी होती है — जो भी उसको दिखायी देता है, वह उसका अर्थ जानना चाहता है। उसकी कल्पना भी अपार होती है। वह दो और दो को मिला कर चार के निर्णय पर पहुँच ही जाता है। वह सभी चीजों का सम्बन्ध अपने से जोड़ लेता है। जब कभी वह रेलगाड़ी की बात सुनता है तो उसी समय पूछ बैठता है क्या कभी वह भी रेल में बैठेगा। जब कभी वह किसी बीमारी की बात सुनता है तो वह सोचने लग जाता है, “क्या मैं भी इसी तरह बीमार पहुँगा।”

५१२ थोड़ी-बहुत कल्पना का होना अच्छी बात है — जब तीन या चार साल का बच्चा कोई बात गढ़ कर कहता है तो इसका अर्थ यह नहीं कि बड़ी उम्र के लोगों की तरह वह झूठ बोलना सीख रहा है। उसके लिए उसकी कल्पनाओं का रंग विविध है। उसे इस बात का निश्चय नहीं है कि वास्तविकता का अर्थ क्या होता है और कल्पना कहाँ से आरम्भ होती है। यही कारण है कि उसे जो कहानियाँ कही जाती हैं या पढ़ कर सुनायी जाती हैं, वे उसे अच्छी लगती हैं। यही कारण है कि सिनेमा में मारधाड़ के चित्रों से वह घबराता है और उसे वहाँ नहीं ले जाना चाहिये।

कभी कभी वह कोई बात गढ़ कर कहे तो आप प्रकट उसपर उबल न



उठें, न उसे यह महसूस ही करना चाहिये कि वह गलत रास्ते पर है या आप खुद ही इस पर चिन्ता में न घुलने लगे। ऐसी बातें तब तक समस्या नहीं बनती हैं जब तक कि बच्चा गहरी लागों के सपर्क में आता रहता है। परन्तु बच्चा अगर राजाना एसी बातें करने लग जिसमें काल्पनिक लोगों व काल्पनिक घटनाओं का वर्णन हो और वह इन्हें खेल न मान कर इस तरह से बताया माना वे उसका लिए वास्तविक हैं तो निश्चय ही यह एक समस्या है और हमका निगम होना ही चाहिये। तब यह सवाल उठता है कि क्या बच्चा अपने घाताग्ण से सन्तुष्ट है? क्या उसे अपने वास्तविक जीवन से पूर्ण सतोष मिल पा रहा है? इसका पोंड़ा बहुत उपचार इस दृग में किया जा सकता है कि उसे उसी की उम्र के बच्चे जुग दिये जायें और यह सिगाया जाये कि वह उनके साथ रस लेकर कैसे खेल सकता है। दूसरा सवाल यह उठता है कि वह अपने माता पिता के साथ कितना सुखी रहना है। बच्चा बहुत कुछ इधर उधर टहलना और पीठ पर सवारी गोंटना चाहता है। यह माता पिता के मनोविना और मैत्रीपूर्ण बातचीत में भाग लेना चाहता है। यदि उसका माता पिता उस प्र शन द्वारा त्रिज्ञाता की संतुष्टि नहीं कराते हैं तो वह ऐसे ही मित्रों का काल्पनिक चित्र मन में गढ़ा करता है, ठीक उसी तरह जैसा एक भूखा आदमी सुस्वादु भोजन के सपने देखता रहता है। यदि माता पिता उसे सगा ही सिद्ध करने रहते हैं तो वह ऐसे शरारती मित्र की कल्पना कर लेता है जिस पर वह उन सब बातों व शरारतों को थोप सके। यदि बच्चा अधिकतर अपनी ही कल्पना में डूबा रहता है और चार साल का हो जाने पर हमारे बच्चा के साथ नहीं खेल पाता है तो उसे आपको किसी मनोवैज्ञानिक का इदल्लाना चाहिये जिससे वह पता चला सके कि किस बात की कमी है।

कमी कमी यह मा जो खुद भी सदा बहुत कुछ काल्पनिक बातों में डूबी रहती है और जब वह यह देखती है कि उसका बच्चा भी कितना अधिक कल्पनाशील है तो वह प्रमत्तता के साथ उसे कहानियों में रस लेने देती है और वे दोनों ही घण्टों परीलाक में डूबे रहते हैं। हमारे बच्चे जो खेल खेलते हैं और जैसी कहानियाँ कहते हैं वे उसकी माँ की कहानियों के मुकाबले में कुछ भी नहीं होती हैं। बच्चा इस तरह वास्तविक लोगों और वास्तविक चीजों में जो रस है उससे वंचित रहेगा और मात्र में जब उसका वास्तविक लोगों से पाला पड़ेगा तो उसे अर्धने में दिक्कत आयेंगी। मेरा मतलब यह नहीं है कि

मा बच्चे को परियों की कहानियाँ या यों ही 'उटपंग' बातें न सुनाये, वह जरूर सुनाये परन्तु उनकी मात्रा अधिक न हो, साधारण ही रहे।

५१३ यही उम्र का बच्चा झूठ क्यों बोलता है? — एक बड़ी उम्र का बच्चा जो धोखा देने के लिए झूठ बोलता है, उससे एक दूसरे ही ढंग का सवाल उठता है। पहला सवाल तो यह है कि उसे यह क्यों करना पड़ता है। सभी लोग छोटे-बड़े कभी कभी ऐसी परिस्थिति में उलझ जाते हैं कि वे थोड़ा बहुत झूठ बोलकर ही या कुछ गढ़ गढ़ा कर छुटकारा पा सकते हैं। बच्चे के ऐसा करने पर किसी तरह परेशान होने जैसी बात नहीं है।

बच्चा स्वभाव से ही धोखेबाज नहीं होता है। जब वह रोजाना झूठ बोलता है तो यह बताता है कि वह किसी न किसी तरह के भारी दबाव से पीड़ित है। यदि वह अपने स्कूल के काम में पिछड़ जाता है और इस कारण से झूठ बोल रहा है तो इसका यह अर्थ नहीं लेना चाहिये कि वह इस ओर ध्यान नहीं दे पा रहा है। उसका झूठ बोलना ही यह बताता है कि वह इस बारे में परवाह करता है। क्या काम उसके लिए अधिक बड़ा है? क्या उसके निमाग में दूसरी भी परेशानियाँ हैं जिनके कारण वह अपना ध्यान इधर नहीं दे पाता है? क्या उसके माता पिता उससे बहुत अधिक आशा रखते हैं? आपका काम यह है कि आप उसके अध्यापक से मिल कर इस बात का पता चलायें कि कहाँ क्या गलती है (परिच्छेद ५७०)। आपको यह बहाना करने की जरूरत नहीं है कि वह आपकी आँखों में धूल झाँकता रहा है। आप उसे प्यार से कहें, "तुम्हें मुझसे झूठ नहीं बोलना चाहिये, मुझे कहे। क्या बात है? और हम तुम दोनों, देखें इसमें कुछ कर सकते हैं या नहीं।" परन्तु वह आपको उसी समय यह नहीं बतायेगा कि कहाँ क्या गड़बड़ी है क्योंकि संभव है कि उसे खुद ही इस विशा में कुछ भी मालूम नहीं है। वह अपनी कुछ परेशानियाँ समझना भी है परन्तु वह एकदम उनसे पीछा नहीं छुड़ा सकता। उसको समय और सहानुभूति मिलनी चाहिए।

### तीन चार पाँच साल के बच्चे में भय की भावनाएँ

५१४ इस उम्र में काल्पनिक परेशानियाँ — इस उम्र में काल्पनिक भय के कारण बच्चे का परेशान होना सामान्य बात है। इसके पहले के परिच्छेदों में हम इस पर विचार कर चुके हैं कि अलग अलग उम्र में किस तरह बच्चे की परेशानियाँ भी अलग अलग ढंग की होती हैं। तीन या चार

साल वे लगभग बच्चे के मन में नये नये मय उठ खड़े होते हैं—अन्धेरा, कुत्ते, इजिन, मृत्यु, लूले लगड़ा का मय। बच्चे की कल्पनाएँ अब उस घरातल तक पहुँच जाती है जहाँ वह दूसरों की तरह अपने को समझने लगता है और जिन हर वाली बातों का उसने कभी वास्तविक अनुभव नहीं किया उनसे मन ही मन भय खाने लगता है। उसरी जिज्ञासा सभी दिशाओं में आगे बढ़ रही है। वह केवल सभी बातों के कारण ही नहीं जानना चाहता है, वह यह भी जानना चाहता है कि इन बातों से उसका क्या सम्बन्ध है। वह कहीं से मरने के बारे में सुन लेता है, सब वह यह जानना चाहता है कि यड क्या होता है और फिर साँचने लगता है, क्या उसे भी मरना पड़ेगा। -

इस तरह का मय उन बच्चों में सामान्य रूप से पाया जाता है जिनके शैशव काल में खाने खिलाने या दग से टट्टी पेशाब फिरना सिखाने में काफी जिद्द व फटोरता का व्यवहार रहा हो या जिन बच्चों की कल्पनाशक्ति को मारवाड़ की कहानियाँ या भयजनक चैतावनी दे दे कर डकसा दिया गया हो अथवा वे बच्चे जिन्हें अपनी आत्मनिर्भरता और स्वच्छन्दता नहीं मिल पायी हो या ऐसे बच्चे जिनके माता पिता उन्हें जरूरत से ज्यादा सुरक्षित रखना चाहते हों (परिच्छेद ४९७)। बच्चे में पहले से जो बेचैनी या परेशानी मरी रहती है वह अब उसकी कल्पना शक्ति के विकसित हो जाने के कारण भयकर मय का स्वरूप ले लेती है। मेरी इस बात से आपको ऐसा लगेगा कि जित्त बच्चे में भी मय की भावना पायी जाती है उसका शैशव अच्छा नहीं बीता है, परन्तु मैं इसनी दूर नहीं जाना चाहता हूँ। मेरी मान्यता है कि कुछ बच्चे जन्मजात ही दूसरों से अधिक संवेदनाशील होते हैं और सभी बच्चे चाहे उनका कितनी ही सावधानी के साथ लालन-पालन क्यों न हो, किसी-न किसी चीज से थोड़े बहुत मयमीत रहते ही हैं। माता पिता के प्रति बच्चों की भावनाओं के बारे में परिच्छेद ५०७ देखिये।

यदि आपका बच्चा अन्धेरे से मय खाने लगे तो आप उसे आश्वस्त करने का प्रयत्न करें। आपके शब्दों से अधिक यहाँ आपका उसके प्रति -'व्यवहार कुछ अर्थ रखता है। न तो उसका मजाक ही उड़ाये, न इससे परेशानी झलकाये और अपनी सब खो बैठें या उससे मय की इस बात पर बहस करने लगें। यदि वह इस बारे में आरसे बात करना चाह तो जैसा कि कुछ बच्चे करते हैं तो आप उसे इसके लिए अवसर दें। उसे आप ऐसा भाव दर्सायें कि आप भी यह समझने को तैयार हैं परन्तु यह विश्वास झलकायें कि उसको

किसी तरह का नुकसान नहीं पहुँचने वाला है। इन दिनों आप उसका अधिक लाड़ प्यार करें और उसके मन में भी यही भाव पैदा हो कि आप उसे अधिक प्यार करती हैं और सदा उसकी रक्षा करती रहेंगी। वास्तव में आपको कभी भी बच्चे को भूत प्रेत, पुलिस या राक्षस के भय से नहीं डराना चाहिये। न तो सिनेमा दिखायें या डरावनी परियों की कहानी सुनायें। बच्चा खुद ही अपनी काल्पनिक सृष्टि से परेशान है। यदि आप राताना खिलाने या रात को बिस्तर नहीं भिगोने के बारे में उससे नियमित जूझ रही हों तो अब उसे छोड़ दीजिये। आप अपने दृढ़ मार्गदर्शन से ठीक व उचित व्यवहार करना सिंलायें, न कि उसे दुर्व्यवहार के लिए खुला छोड़ दें जिससे वह बाद में अपने को दोषी समझने लगे। बच्चा जब खुद ही अरक्षा की भावना से परेशान हो तो उसे यह धमकियाँ देना कि उसे पसन्द नहीं करेंगे और न उसे प्यार ही करेंगे आग में घी डालने की तरह है। इससे उसमें अरक्षा की भावना और गहरी होने लगेगी। ऐसी व्यवस्था कीजिए कि बच्चा रोबाना दूसरे बच्चों के साथ स्वच्छन्दता पूर्ण खेल सके, उनमें घुलमिल सके। जितना अधिक वह खेलवृद्ध और दूसरी बातों में रस लेने लगेगा उतने ही कम उसके आंतरिक भय परेशान करेंगे। यदि वह चाहता है तो रात का उसका दरवाजा खुला रखें या उसके कमरे में धुंधली रोशनी रहने दें। रात को अँधेरे के भूतों को उसकी नज़रों से दूर रखने के लिए ऐसा करना बहुत बड़ी बात नहीं है। आपकी बातचीत या रोशनी के कारण वह अधिक देर तक जागता नहीं रहेगा जबकि डर के मारे वह जगा हुआ रह सकता है। जब उसका डर शान्त हो जायेगा तो वह फिर अँधेरे में खड़े रहने की शक्ति पा लेगा।

आप समय से पहले ही इस बात को समझ लें कि ‘मरना क्या होता है?’ सवाल इस उम्र में आपसे पूछा जायेगा। पहले पहल आप केवल योंही साधारण तौर पर बता दें, उसका अधिक भयानक चित्रण न करें। आप कह सकती हैं, “सम को एक न एक दिन मरना पड़ता है। बहुत से आत्मी जन्म बहुत बुढ़े हो जाते हैं, कमजोर हो जाते हैं, थक जाते हैं और जीना नहीं चाहते हैं तो वे मर जाते हैं। वे लोग सुबह उठकर काम नहीं करना चाहते हैं, सोये ही रहते हैं, वे जीवित नहीं रह जाते हैं।” कई माता पिता इसे धार्मिक रूप से समझाना पसन्द करते हैं, “वह बहुत बीमार पड़ गया, और भगवान उसकी सम्हाल करने और परिचर्या करने के लिए उसे स्वर्ग में उठा ले गया।” यदि आप खुद मृत्यु को खौफनाक चीज़ नहीं समझती हैं तो बच्चे में भी ऐसे

ही भाव भर सकती है। आप इस बात का ध्यान रखें कि उमे दुलार कारी रहें, उसकी ओर मुस्कराती रहें और यह विश्वास दिलाती रहें कि आप दोनों कई वर्षों तक एक साथ जीवित रहेंगे।

भले ही बच्चों को जानवरों का कभी बहुत अनुभव नहीं हुआ हो इस उम्र के बच्चा में जानवरों का प्रति भय होना स्वाभाविक ही है। कुत्तों से डर मिगने के लिए उमे उनके पास सींच कर न ले जायें। जितना आप उसे सींचेंगी उतना ही वह यह महसूस करने लगगा कि उसे विरहीत दिशा में सींचा जा रहा है। जैसे जैसे महीने गुजरेंगे वह खुद ही अपना डर मिटाना चाहेगा और कुत्ते के निश्ट पहुँचने लगेगा। आप उसे मजबूर करेंगी इससे अधिक वह खुद ही अपने आप यह भय मिगना चाहेगा। इसी के साथ मुझे बच्चे के पानी से डरने की बात याद आती है। चीखते चिल्लाते बच्चे को आप कभी नदी, तालाब या पानी में नहीं रींचें। यह सच है कि कई बार अचानक इस तरह पानी में सींच लिये जाने के बाद ही बच्चे का डर चला जाता है और उसे पानी के खेल खेलने में मजा आने लगता है। परन्तु बहुत से मामले ऐसे होते हैं जबकि ठीक उल्टा ही असर होता है। यह याद रहिये कि बच्चा इसके लिए भयभीत होते हुए भी ऐसा करना कई दिनों से चाहता है। उसे अपनी ही गति से अपना साहस जुगाने दीजिये।

कुत्ता, इजिन, पुलिस और दूसरी ठोस व्यवहारिक चीजों के प्रति बच्चे में जो भय की भावना है वह अपने खेलों में खेल कर इस परेशानी को खुद ही दूर कर लेगा। यदि बच्चा इसी तरह के खेल खेलता है तो भय बाहर निकालने का यह सर्वोत्तम उपाय है। भय का मतलब ही यही होता है कि हम हरकत करें। हमारे रक्त में ऐसे तत्व अधिक हैं जिनसे हृदय को तेज गति से धड़कने का शरीर का शक्ति पैदा करने के लिए शक्कर जुगाने में योग मिलता है। हम लोग हवा की तरह टोड़ सकते हैं या जगली जानवरों की तरह लड़ सकते हैं। दौड़ने और लड़ने मिड़ने से हमारी ठसुकता और चिन्ता मिट जाती है। खाली बैठे रहने से हमसे छुटकारा नहीं मिलता है। यदि एक बच्चा जो कुत्ते से डरता है खेल खेल में काढ़े के कुत्ते को नोच फेंकता है तो उमे इस भय से थोड़ा बहुत छुटकारा मिल जाता है। यदि आपके शिशु में भय की भावनाएँ गहरी हो या वह कई बातों से भय खाता हो या बहुत ही उमे रात में भुरे सपने सताते हो या नींद में चूने की आदत हो तो आपको बच्चे के रोग या मानसिक स्थिति के लिए विशेषज्ञ से सहायता लेनी चाहिये (परिच्छेद ५७०)।

५१५ चोट लग जाने का भय —अठारह साल से पाँच साल के बच्चे के शारीरिक चोट लगने की अधिक सम्मानना रहनी है। इस उम्र में आपको ऐसी घटनाओं को रोकने या रालने के लिए कई विशेष बातें करनी होंगी जिससे शारीरिक चोटें न पहुँचें। मैं इस पर अलग से चर्चा करना चाहूँगा। इस उम्र में बच्चा प्रत्येक बात के कारण जानना चाहेगा, आसानी से ही वह परेशान हो उठेगा और खतरों का खुद अनुभव करके देखना चाहेगा। यदि वह किसी अपग या लूने-लगड़े को देखेगा तो वह पूछना चाहेगा कि उसे क्या हो गया है, फिर अपग को उसकी जगह मान कर मन में सोचने लगगा कि यदि उसका भी ऐसी चोट लग जाये तो उसकी क्या हालत होगी। बच्चों में यह भय केवल यास्तनिक चोट को लेकर ही नहीं होता है, दूसरी परेशानियाँ भी इसका साथ जुड़ जाती हैं। वे लड़कियाँ और लड़कियों के बीच प्राकृतिक भेद क्यों है इससे परेशान हो जाते हैं। लगभग तीन साल की उम्र का लड़का जब किसी लड़की को नहीं देखता है तो वह यह सोचने लगता है कि उसकी अन्तर्निद्रिय उस जैसी क्यों नहीं है। वह मा से पूछता है इसकी 'वी वी' कहाँ है जिससे पेशाब बग़ा जाता है। यदि उसे सतापजनक उत्तर नहीं मिलता है तो वह उनी समय यह सोच बैठता है शायद किसी दुघटना में चोट लगने से बग़ा गयी होगी। उसका बाप ही उसके मन में भी यही बात उठती है, "ऐसी दुघटना मेरे साथ भी घट सकती है।" ठीक ऐसा ही भ्रम छोटी लड़की को होता है जब वह यह देखती है कि लड़के दूसरी ही बनावट के होते हैं। पहले वह पूछती है, "यह क्या है?" तब वह चिन्तितुर होकर यह जानना चाहती है कि उसके ऐसा क्यों नहीं है। उसका क्या हो गया! यह तरीका है जिसके अनुसार एक तीन-वर्षीय बच्चे का दिमाग काम करता है। यह आरम्भ में ही इतना घबरा जाता है कि मा से इस बारे में कुछ पूछने की उसकी हिम्मत ही नहीं होती।

इस तरह की परेशानी कि लड़के और लड़कियों की बनावट में यह भेद क्यों है कई तरह से दिखायी देता है। मुझे याद है कि कमे एक तीन साल से छोटा लड़का अपनी बहन (शिशु) को नहलाते समय उसे परेशानी व चिन्ता से देखना था और मा से कहता था, बेबी बू बू है। बू बू शब्द उनके लिए चोट लगने का अर्थ रखता था। उसकी मा का इस बात का पता ही नहीं चल सका कि वह क्या कहता था, परन्तु जब वह बाद में साइस बग़ोर कर बता सका तब इसका पता चला कि वह इसी के लिए परेशान था। इन्हीं दिनों

वह परेशानी से अपनी जननेन्द्रिय छुआ करता था। उसकी माँ इससे परेशान हो उठी थी और मानने लगी थी कि वह बुरी आदत सीख रहा है। उसके मन में कभी यह विचार ही नहीं उठा कि इन दोनों बातों का आपस में कुछ सम्बन्ध है। मुझे ऐसी ही एक छोटी लड़की का उदाहरण याद है जिसने लड़कों की इस बनावट को देखा था, बाद में वह दूसरे लड़कों को भी नगा कर कर के देखने लगी कि वे भी ऐसे ही बने हुए हैं या नहीं। यह ऐसी बात स्पष्ट रूप से नहीं कर सकती थी क्योंकि वह इससे डरती थी। बाद में वह खुद चलाकर यह देखने लगी। एक साढ़े तीन साल का लड़का अपनी छोटी बहिन की बनावट को पहली बार देखकर परेशान हो उठा, इसके बाद घर में जितनी भी चीजें टूट जाती या टूटी होती उससे वह परेशान होने लगता। उसने निराशा के भाव से माँ से पूछा, "यह खिलौना क्यों टूट गया?" उसके इस सवाल का कोई अर्थ ही नहीं था क्योंकि एक दिन पहले ही उसने खुद इसे तोड़ दिया था। जो भी चीज वह टूटी हुई देखता तभी उसे अपने उस भय की झलक दिखायी देने लगती।

- समय से पहले ही यह ज्ञान लेना बुद्धिमानी है कि एक सामान्य बच्चा अचानक और साढ़े तीन साल के बीच की उम्र में शारीरिक भेद पर आश्चर्य करने लगेगा और यदि पहली बार ही उसे संतोषजनक उत्तर नहीं मिल पायेगा तो वह खुद ही परेशानी से भरे निर्णयों पर पहुँचेगा। आप इस बात की बात न देख कि लड़का चला कर आपसे यह कहे, "मैं यह जानना चाहता हूँ कि क्यों एक लड़की लड़के की तरह नहीं बनी हुई होती है" क्योंकि वह कभी भी इतना निश्चयात्मक रूप से नहीं कह सकता है। वह इसी तरह के कुछ सवाल पूछ सकता है या उस ओर संकेत कर सकता है अथवा वह देखने के बाद बिना कुछ कहे ही परेशान होता रहगा। आप इन सब बातों से यह अर्थ नहीं लगायें कि यौन के बारे में उसकी रुचि गदी होने लगी है। उसके लिए पहले पहल यह सवाल ठीक दूसरे महत्वपूर्ण सवालों की ही तरह है। आप देख सकती हैं कि उसको शर्मिंदा करने, डाँटने, क्षम कर उत्तर देने से बुरा असर पड़ सकता है। तब वह यही सोचने लगेगा कि उसका यह सवाल एतदनाक चीज के बारे में है और वह इस विचार से परेशान होने लगेगा जबकि आपका उद्देश्य इस खतरे का टालने का था। आपको इतना गंभीर भी होने की जरूरत नहीं कि आप उसे भाषण देने लग जायें। उसे समझाना इससे कहीं अधिक सरल है। सबसे पहले आप बच्चे के भय

को खुले में लाने में सहायता दीजिये। पिता या माता बच्चे (लड़के) को कह सकने हैं कि तुम शायद यह सोचते हो कि तुम्हारी बहिन भी परले तुम्हारे जैसी ही थी परन्तु उसके कगचित्त चोट लग जाने से वैसी नहीं रही। तब आप प्रसन्नता के साथ या ही उसे स्पष्ट समझायें कि लड़कियाँ और औरतें दूसरे ढंग से बनी हुई होती हैं। उनकी बनावट ऐसी ही होनी चाहिये। एक छोटा बच्चा उदाहरण दिये जाने पर ऐसी बात आसानी से समझ सकता है। आप उसे समझा सकती हैं कि मुँरा अपने पिता, चाचा, दादा, और रमेश, सुरेश जैसा ही है तथा उसकी बहिन मा, चाची, मुन्नी, बिटिया जैसी है (आप उन सभी लोगों की चचा करें जिन्हें बच्चा अच्छी तरह जानता हो)। एक छोटी लड़की को केवल इतने से ही संतोष नहीं मिल पायेगा क्योंकि उसके लिए यह स्वभाविक है कि वह ऐसी बातों को देखना चाहती है। मैंने एक छोटी लड़की से अपनी मा को यह शिकायत करते सुना, “वह तो इतना अच्छा है और मैं सीधी-सी हूँ।” उसे इस बात से संतोष मिलेगा कि वह वैसी है उसी की तरह बने रहना पसन्द करती है और जिस तरह की उसकी बनावट है उसके कारण मा उसे प्यार करती है। तीन या चार साल की उम्र की बच्ची को यह बात इस समय समझायी जा सकती है कि वह ऐसी इसलिए बनायी गयी है कि बाद में उसके पेट में भी एक छोटा शिशु रहेगा और तब उसके भी स्तन होंगे जिनसे वह उसे दूध पिला सकेगी। इस उम्र में यह बताना उसके लिए अच्छा रहता है।

### जननेन्द्रिय को छूते रहने के कई कारण

५१६ छोटे बच्चे में यह केवल मात्र जिज्ञासावश है — आठ नौ माह का शिशु जिस तरह अपनी अंगुलियों, पैर की अंगुलियों को देखकर छुआ करता है उसी तरह अपनी जननेन्द्रिय भी छूता रहता है। सवा साल का शिशु पालाना फिरते समय सदा ही एक दो सेकण्ड को उसे छूकर स्पष्ट रूप से देखना चाहता है। इससे कुछ अहित नहीं होगा और न उसकी ऐसी बुरी आदतें ही पड़ेगी। आप उसके हाथों में खिलौना सौंप कर उसका ध्यान दूसरी ओर फेर सकती हैं। परन्तु आप यह नहीं सोच लें कि आपको ऐसा करना ही चाहिये। यह ठीक बात है कि आप उसको कभी यह नहीं सुझायें कि ऐसा करना बुरा है या उसकी जननेन्द्रिय बुरी चीज है। उसकी अपने सारे शरीर के बारे में स्वस्थ प्राकृतिक भावना ही बनी रहने दें। यदि उसके किसी



अंग को उसमें अछूता रखा जाता है तो स्वामाविक ही है कि उन आर उनका ध्यान अधिक नहीं आयेगा और घाट में इसका बरा नतीजा निबल सकता है। इसके अलावा यदि आप एक साल के बच्चे को यह कह कर मना करें, “नहीं नहीं” या उसके हाथ पर मारें या उसे डुबा कर दूर कर दें तो इससे क्या होगा कि वह और भी अधिक एसी हकतें करेगा।

५१७ तीन साल की उम्र में उसकी यह हरकत भावनाओं से अधिक सम्यन्धित —तीन और छ साल की उम्र के बच्चे इस ओर काफी विभिन हो जाते हैं, यह आश्चर्यजनक है। वे लाग जो उन जमे ही होते हैं और निकट के हाते हैं—विशेष तौर से अपने माता पिता को—उन्हें अधिक प्यार करते हैं (पहले के लाग यह साचा करते थे कि जब तक बच्चा विशागवस्था का नहीं पहुँचता है तब तक ऐसा कुछ नहीं हाता है।)। कगचित एसी भावनाएँ इन्लिर भी थी कि वे भी इसी तरह यौन सम्बर्धा का लेकर बचपन में परशान रहते आये थे और वे भी यही चाहते हैं कि बच्चों को जितना श्द में जाकर इसका पता चले उतना अच्छा है। तीन, चार या पान साल के बच्चे अपने शरीर को प्यार की निगाह से देखन हैं। वे अपने जैसे बड़े लोगों के आसपास छाये रहते हैं और उनके गले में लटकते हैं। वे एक दूसरे के शरीर का भी रुचि में देखते हैं और कभी कभी वे एक दूसरे के अगा का देखना ब छुना भी चाहते हैं। बच्चे डाक्टर का खेल क्यों रलत हैं— उसका एक कारण यह भी है।

यदि आप यह महसूस करें कि बच्चे के विकास की जो धीमी गति है उनके कारण उनकी शुरु में यौन में रुचि हाना स्वामाविक ही है और यह सभी स्वरथ बच्चों में कुछ अश तक पायी जानी है तो आप इस बारे में सही दृष्टिकोण अपना सकती हैं। यदि बच्चा यौन के बारे में ही अधिक ध्यान नहीं देता है, यदि वह बाहर घूमता है व किसी तरह की परेशानी उसे नहीं है, साथ ही उसकी कोई दूसरी रुचि भी है और उसका सगी साथी भी है, तो चिन्ता करने जैसी कोई बात नहीं है। यदि उसकी हालत इसके विपरीत है तो उसे शिशु-विशेषज्ञ या किसी डाक्टर को मताना चाहिय।

यदि आप अपने बच्चे को अबसे ही या दूसरे बच्चों के साथ यौन खेल खेलते हुए देखती हैं तो कगचित कम से कम आप कुछ तो आश्चर्य करेगी ही या आपको इससे गहरी चोट पहुँचेगी। अपनी अरुचि प्रकट करने के लिए आपको मग्न करने या बुरी तरह हाशा हाकर बंदम उठाने की जरूरत नहीं

है। आप उसे व्यावहारिक तौर पर मना करें। आप उसे जता दें। आप ऐसी भावनाएँ न भर दें कि ऐसा करना अवरोध है। उदाहरण के तौर पर आप उसे कह सकती हैं, “मैं फिर कभी ये बात नहीं देखना चाहती हूँ।” या “यह अच्छी बात नहीं है।” इस तरह आप उसका ध्यान दूसरे खेलों में लगा दें। इतना कदम ही पर्याप्त है जिसके कारण सामान्य बच्चे यौन खेल खेलना रोक देते हैं। मा की बुद्धिमानी इसी में है कि कभी कभी यौन खेल खेलने वाले बच्चों का ध्यान रखे और उनको सग दूसरे खेलों में लगाये रखे। इस तरह के खेल खेलने का प्रमुख कारण यह है कि कुछ बच्चे इस बारे में जो कुछ कहा जाता है और किया जाता है उससे परेशान हो जाते हैं और बुरी तरह से हताश हो जाते हैं—विशेषकर उस स्थिति में जब कोई बड़ा बच्चा ऐसी बातों में अधिक रुचि रखता हो और उन्हें ऐसा करने को सुझाता हो। वास्तव में माता पिता चौबीसों घण्टे बिछी की तरह तान लगाये न बैठे रहें या उस पर दोषारोपण न करते रहें।

५१८ तीन साल की उम्र में यह बात अधिकांशतः परेशानी के कारण —परिच्छेद ५१५ में इस तरह के उदाहरण हैं कि तीन साल के लगभग अधिकांश बच्चे अपनी ज्ञानेन्द्रिय को इसलिए छूते रहते हैं कि वे इस बात से परेशान हैं कि लड़कियाँ उनका जैसी क्यों नहीं होती हैं। माता पिता को यह ज्ञान लेना चाहिये कि छूटे बच्चों में जननेन्द्रिय को अधिक छूते रहने या उन्हें मलते रहने की जो सामान्य प्रवृत्ति है उसका कारण यह है कि वे इस डर से परेशान हैं कि उनकी जननेन्द्रिय को कुछ हो जायेगा या चोट पहुँच चुकी है।

ऐसे बच्चे को यदि यह कहा जाये कि ऐसा करने से उसके चोट पहुँचेगी तो मामला और भी बिगड़ सकता है। उसे यह कहना कि वह भुग है और अब उससे प्यार नहीं किया जायेगा उसके मन में एक नये डर का पैदा करना है। उचित व बुद्धिमत्तापूर्ण काम यही है कि जैसे ही आपको ऐसी बात दिखायी दे आप तत्काल उसके डर को दूर कर दें। जिस समय बच्चा अपनी बहिन को नगी देखकर यह कहता है कि उसकी जननेन्द्रिय बड़ी हुई है और मा यदि यह समझती है कि इस तरह का भ्रम और परेशानी सामान्य है तो पहली ही बार निम्न समय वह ऐसी बात करें उसका भ्रम और बेचनी दूर करदे। ठीक यही बात उस लड़की की मा को करना चाहिये जो लड़कों व अपनी जननेन्द्रिय के भेद का देखने के लिए उन्हें नगा करती हो।

५१९ छ साल की उम्र के बाद ऐसी यातों पर बच्चों द्वारा अधिक नियन्त्रण रखने की कोशिश — छ वर्ष से लेकर किशोरावस्था की उम्र तक ऐसा लगता है कि बच्चा खुद ही चला कर स्वामाविक सौर पर जननेन्द्रिय को रगड़ने या दूसरों के साथ यौन खेल खेलने की इच्छा का कठोरता से दमन करता है। बच्चों को यह विचार छू लेता है कि जननेन्द्रिय को रगड़ना गलत माना जाता है भले ही ऐसी बात उनके माता पिता उन्हें बतायें अथवा नहीं और यह एक ऐसा समय है जब उनकी आत्मशक्ति बढ़ रही है। कभी कभी बच्चा ऐसे गिरोह में शामिल होकर यह कर बैठा है क्योंकि दूसरे बच्चे भी ऐसा ही करते हैं। यह उसके जीवन का ऐसा समय है जब वह 'वास्तविक शरारती' बनने के लिए पूरा जोर लगा कर छुपता है।

— ५२० ऐसे लक्षण चाहें किसी भी उम्र हो परेशानी व मानसिक तनाव के लक्षण हैं — कई बच्चे ऐसे भी होते हैं — चाहें वे किसी भी उम्र के हों अपनी जननेन्द्रिय को अधिकतर पकड़े रहते हैं या रगड़ते हैं। कभी कभी वे ऐसी हरकत सत्र के सामने भी करते हैं। ये बच्चे या तो मानसिक तनाव से पीड़ित हैं अथवा परेशान हैं। वे जननेन्द्रिय को छूते रहने के कारण परेशान नहीं हैं बल्कि वे परेशान हैं इसलिए जननेन्द्रिय को छूते रहते हैं आपका काम यह होना चाहिए कि सीधे जननेन्द्रिय को छूते रहने पर ही चोट न कर बैठें बल्कि यह पता चलायें कि वह ऐसा क्यों करता है और फिर उसका उपचार करें। एक आठ साल का लड़का इसलिए मयमांत था कि उसकी माँ को बुरी तरह बीमार थी, कहीं मर न जाय। वह स्कूल के काम में भी मन नहीं लगा पाता था और यों ही खुली खिड़की से झाँक करता था। ऐसे में यह अनजाने ही अपने हाथों से जननेन्द्रिय भी टटोलता रहता था। दूसरा बच्चा ऐसा भी था जिसकी घर पर जरा भी व्यवस्था नहीं थी, वह यह नहीं जानता था कि दूसरे लड़कों के साथ कैसे निभा कर रहा जाता है। उसका बाहरी दुनिया से जरा भी सम्बन्ध नहीं था। सभी तरफ से कट जाने के कारण उसे अपने में ही व्यस्त रहना पड़ता था। ऐसे बच्चे और उनके माता पिता को किसी बाल चिकित्सक या विशेषज्ञ से सहायता मिलनी चाहिये।

बहुत से बच्चे जब वे पेशावर करने को तत्पर होते हैं तो जननेन्द्रिय पकड़े रहते हैं यह कोई समस्या जैसी बात नहीं है।

५२१ डराना घमकाना क्यों घुरा है? — हममें से बहुत से लोगो ने अपने बचपन में यह बात सुनी ही होगी कि जननेन्द्रिय को रगड़ना से पागल

हो जाया करते हैं। ऐसी धारणा असत्य है। यह धारणा इस कारण से बनी कि ऐसे किशोर व युवक जिनमें गंभीर मानसिक रोग के लक्षण हैं अधिकतर हस्तमैथुन करते हैं। परन्तु वे पागल इसलिए नहीं हो जाते हैं कि हस्तमैथुन करते हैं। अधिक हस्तमैथुन करना किसी मानसिक रोग का लक्षण है। यह एक उदाहरण है कि बच्चा बार बार जननेन्द्रिय को इसलिए पकड़ता है या रगड़ता है कि उसके जीवन में या उसकी भावनाओं में नहीं कुछ गड़बड़ी जरूर है। आपका काम यह है कि आप उन कारणों का पता चलायें।

बच्चे को यह कहने में कि हस्तमैथुन से वह बीमार पड़ जायेगा या उसकी जननेन्द्रिय को चोट पहुँचेगी या वह पागल हो जायेगा अथवा उसे दुश्चरित्र ठहराने में क्या बुराई है? पहली बात तो यह है कि ये सभी बातें सत्य नहीं हैं। दूसरी बात जो अधिक महत्वपूर्ण है यह है कि ऐसा करने में सदा खतरा रहता है और बच्चे के मन में बुरी तरह से डर भर देना ठीक नहीं है। आत्म विश्वासी, जिद्दी बच्चा कभी भी इन धमकियों से नहीं डरेगा परन्तु एक सरल बच्चे के दिल पर इसका गहरा असर पड़ सकता है। किसी भी यौन सम्पर्क या सम्बन्ध या यौन वार्ता के बारे में उसके मन में ऐसा डर बैठ जायेगा कि वह बाद में भी अपने जीवन में इस ओर से अव्यस्थित ही रहेगा। वह इससे भय खायेगा, विवाह करने या बच्चे पैदा करने में धक्कायेगा।

यद्यपि हस्तमैथुन से मानसिक विकार नहीं पैदा होते हैं, परन्तु इस बारे में अत्यधिक परेशानी से निश्चय ही मानसिक विकार पैदा होते हैं। मुझे एक किशोर बालक की बात याद है। उसके माता पिता हस्तमैथुन के बुरी तरह विरुद्ध व भयभीत थे। उन्होंने एक दूसरे लड़के को चौबीसों घण्टे उसके पीछे लगा दिया जिसका काम यह ध्यान रखना था कि वह ऐसी हरकत न करें। इसका नतीजा यह हुआ कि वह लगातार इसी बारे में सोचता रहता था साथ ही इसके प्रति उसके मन में भयानक डर भी समाया रहता था। यह मामला तो एक बहुत ही बड़ा-चढ़ा मामला था। परन्तु यह एक उदाहरण है कि इस समस्या पर आँखें मूँद कर चोट करना कितना गलत है। यह जरूरी है कि माता पिता इस ओर बुरा डर ही नहीं दिखायें बल्कि उन्हें चाहिये कि वे इस तरह की बात भी नहीं करें जिससे बच्चे का ध्यान उधर ही बना रहे।

बच्चों की इस प्रवृत्ति को दबाने के लिए कड़े कदम नहीं उठाने के बारे में जो कारण दिये गये हैं उनका अर्थ यह नहीं है कि माता पिता बच्चे द्वारा जननेन्द्रिय को रगड़ने की प्रवृत्ति या दूसरे यौन सम्बन्धी खेलों की ओर ध्यान ही

नहीं दें। हम सब लोगों के विकास-काल में ऐसी बातों के लेकर परेशानी हुई ही थी और इसे हम आसानी से भुला नहीं सकते हैं। हम अपने उन बच्चों से प्रसन्न नहीं रह सकते जो ऐसी हरकतें करते हैं जिन्हें हम पसन्द नहीं करते हैं। भले ही यदि हम एकाएक अपनी इस नापसन्दगी को छोड़ भी दें (मेरी राय में ऐसा उचित भी नहीं है) तो भी उसे उहीं लोगों के बीच ऐसी दुनिया में विरक्षित होना है जो इन बातों का जरा भी पसन्द नहीं करते हैं। इसके अलावा भी चाहे बच्चों के माता पिता को इसका पता चले या नहीं, सभी बच्चे इसे अग्रगण्य की प्रवृत्ति मान लेते हैं। इसलिए मेरी राय यह है कि जब कभी मां अपने छोटे बच्चे को यौन खेल खेलते देखे तो उसे यह बता दे कि वह फिर कभी ऐसी बात नहीं देखना चाहती है और इस लहजे में बड़े कि बच्चा ऐसी हरकत रोक दे। ऐसा बच्चा जिसे इस बारे में आश्वासन मिलना चाहिये उसे मां समझा सकती है कि बहुत से लड़के और लड़कियाँ कभी कभी ऐसा करना चाहते हैं परन्तु जब वे कोशिश करते हैं तो इसे रोक भी सकते हैं।

५२२ किशोरावस्था में ऐसा अधिक क्यों होता है? किशोरो में हस्तमैथुन की आधक इच्छा क्यों रहती है इसके कारण आसानी से समझ में आ सकते हैं। इस समय उसकी प्रणियों में ऐसे परिवर्तन हो रहे हैं जो लड़के को मर्द और लड़की को औरत का रूप दे जा रहे हैं। प्रणियों की इस क्रिया का असर केवल शरीर पर ही नहीं होता है, उनकी भावनाओं और विचारों पर भी इसका असर पड़ता है। बच्चा अपने छेलापन और यौन भावनाओं के बारे में अधिक सतर्क होने लग जाता है। यह इसलिए नहीं होता है कि वह चाहता है, बल्कि उसकी प्रणियाँ उसे कहती हैं कि ऐसा होना ही चाहिये। फिर भी किशोरावस्था के पहले चरण में वह जरा भी तैयार नहीं है कि अपनी ये भावनाएँ खुलकर बता सके। जब वह बयस्क हो जाता है तो यही भावनाएँ उसे विपरीत यौन के प्रति आकर्षित होने, उनसे सहास करने, उनके साथ नाचने गाने व सैरसपाटे या धुलमिलकर रहने के रूप में खुल कर सामने आती हैं। बाद में जाकर इनके कारण वे एक दूसरे को हृदय से प्यार करने लगते हैं और परिणाम विवाह के रूप में सामने आता है।

कई जरूरत से अधिक सतर्क किशोर जननेन्द्रिय व हस्तमैथुन को भयावह अपराध समझते हैं भले ही उनके मन में ऐसा विचार मात्र ही क्यों न हो। इन्हें इस बारे में स्वस्थ आश्वासन मिलना चाहिये। यदि बच्चा वैसा सुखी है और सफल जीवन व्यतीत कर रहा है, शिक्षा क्षेत्र में भी ठीक मुचाह

दग से चल रहा है, अपने मित्रों के साथ अच्छी तरह से निभा रहा है तो उसे यह कहना चाहिये कि सभी तरफों में ऐसी भावनाएँ होती ही हैं और वे उन्हें काष्ठी में रखने की काशिश करत हैं। इससे उसके मन में अपराध जैसी भावनाएँ हैं वे सब तो समाप्त नहीं होती हैं, परन्तु कुछ छुटकारा अवश्य मिलता है। इससे विपरीत यदि वह परेशान रहता है, स्कूल के काम में उसका मन नहीं लगता है, अपने में ही रखा रहता है, मित्रों से रुचि नहीं लेता है तो आपको ऐसे व्यक्ति से सहायता लेनी चाहिए जो विशारो की समस्याओं को अच्छी तरह से समझता हो। सबसे अच्छी सहायता आपको बच्चे के मनो विज्ञान विशेषज्ञ से मिल सकती है। यदि उसकी सहायता मिलना संभव नहीं हो तो आप उसके अभ्यापको से इस बारे में सहायता लें। एक चिड़चिड़े व परेशान बच्चे में हस्तमैथुन पाया जाना किसी गंभीर समस्या के लक्षण है।

### “जीवन के वास्तविक तथ्य”

५२३ यौन शिक्षा जल्दी ही आरम्भ होती है चाहे आप इसकी आयोजना करें अथवा नहीं — इस बारे में आम धारणा यही है कि यौन शिक्षा का अर्थ स्कूल में इस विषय पर एकाध भाषण या घर में माता पिता द्वारा गंभीर बातचीत मात्र है। यह भावना इस विषय के बारे में संकीर्ण मत है। एक बच्चा अपने सारे बाल्यकाल में “जीवन के वास्तविक तथ्यों” के बारे में सीखता रहता है। यदि यह शिक्षा उसे अच्छे ढंग से नहीं मिल रही है तो उसका सम्पूर्ण यौन दृष्टिकोण ही दूषित हो जाता है। यौन शिक्षा केवल इतनी ही नहीं है कि शिशु कैसे पैदा होते हैं। यह विषय बहुत बड़ा है। इसमें यह भी है कि स्त्री पुरुष कैसे एक दूसरे के साथ रहते हैं और दुनिया में उनका आपसी सम्बन्ध और उनका स्थान क्या है। मुझे यहाँ एक दो भले बुरे उदाहरण रखने की आज्ञा दीजिए। मान लीजिए कि एक पिता का व्यवहार अच्छा नहीं है, यह सदा बच्चे की माँ को गालियाँ बकता रहता है। आप स्कूल में भाषण देकर बच्चे को यह शिक्षा नहीं दे सकते कि शादी का अर्थ ऐसा आपसी सम्बन्ध है जिसमें प्रेम और एक दूसरे के प्रति भक्ति रहती है। उसका अनुभव उसे कुछ और ही बात बताता है। जब वह यौन सम्बन्धों के शारीरिक पहलू के बारे में किसी शिक्षक या दूसरे बच्चा से जानकारी पाता है तो वह भी इस बारे में अपना दृष्टिकोण वैसा ही बना लेगा कि कैसे महिला के प्रति

उसे बताने का साहस नहीं कर पाती हैं तो आपके और उसके बीच एक दीवार उठ खड़ी होनी है और वह इससे परेशान हो जाता है। फिर बाद में उसे चाहे जितनी परेशानी ही क्यों न हो, उसके दिमाग में ऐसे सवाल चाहे चक्कर काटते रहें वह आपको कुछ भी पूछने नहीं आयेगा। तीन साल की उम्र में किसी बच्चे को सत्य बात कहने में यह लाभ है कि वह सीव से उत्तरे से ही संतुष्ट हो जाता है। आप को भी इससे बरिल सवालों का उत्तर देने में बाद में सहायता मिल सकती है।

कभी कभी एक छ्वाग बच्चा जिसे यह कहा गया है कि शिशु कहीं पनप रहा है वह भी मनगदन्त बातों को लेकर मा बाप को ऐसे परेशानी भरे सवाल पूछना रहता है मानों वह भी इन बातों में विश्वास रखता हो, या कभी कभी ऐसी दो तीन बातें मिनाकर मन ही मन परेशान होता रहे। यह स्वामाविर्क ही है। छोटे बच्चे जैसी बातें सुनते हैं उसके कुछ अर्थ को सही मानते हैं क्योंकि उनकी कल्पना वि तृप्त रहती है। वे बड़े लोगों की तरह सही बात का पता लगाने और गलत बातों को छुड़ाने की काशिश नहीं करते हैं। आपको भी यह याद रखना चाहिये कि वह केवल एक धार के कहने से ही सारी बात नहीं समझ सकता है, थोड़ा थोड़ा करके समझता है। वह पहले थोड़ा सा ही समझ पाता है, फिर उसके बाद आकर वही सवाल पूछना है जब तक कि उसे विश्वास नहीं हो जाता है कि उसे सही उत्तर मिल गया है। तब अपने विकास के हर नये चरण पर वह नये सवाल के साथ तैयार रहता है।

५२७ एक बार मैं एक ही बात से आम तौर पर सतोष मिल जाता हूँ — भाग यह पहले से ही। जान लें कि बच्चे के सवाल आप ठीक जिस तरह से सोचनी हैं और जिस समय उनकी आपको संभावना होती है ऐसा कभी नहीं होता है। माना पिता यह चाहता है कि बच्चा उनसे उस समय ऐसी बातें पूछेगा जब उसके साने का समय होता है और जब वह माता पिता को भी अधिक विश्रामनीय रूप में देखता है। वास्तव में यह सवाल बाजार में या सड़क पर कहीं भी जब आप किसी गमबती सहेली या पड़ोसिन से बात कर रही होंगी तो बीच में ही बच्चा पूछ बैठेगा। यदि वह पूछ बैठता है तो उसे आम शर्मि ग करने की काशिश न करें। यदि आप उसी जगह उत्तर दे सकती हो तो दें। यदि ऐसा करना असंभव है तो यो ही उसे कहें, “मैं तुम्हें बाद में कहूँगी, ये ऐसी बातें हैं जिन पर हम बाद में बात करना चाहेंगे जब कि दूसरे लोग न हों।” उसके लिए यह अवसर आप एक गमीर अवसर न बना

दें। जब वह आपसे पूछे कि घास क्यों हरी होनी है या कुत्तों के पूँछ क्यों हैं तो आप उसे इस ढंग उत्तर दें कि वह यह समझ सके कि ऐसा होना प्राकृतिक है। 'जीवन क तथ्या' के बारे में भी आप ऐसा ही उत्तर देने की काशिश करें जो अधिक स्वामात्विक हो। ऐसे सवाल, "मा जब तक तुम शांति नहीं कर लेती हो, शिशु क्यों नहीं आता है?" या "पिता उसे लाने में क्या करते हैं?"—जब तक बच्चा चार या पाँच साल का नहीं हो जाता है नहीं पृष्ठना है या जब तक वह जानवरों को नहीं देखता है। तब आप उसे कह सकती हैं कि पिता की जनन-द्रव्य से शिशु का बीज मा की उस जगह जाता है जहाँ वह पैदा होता है। संभव है कि उस यह स्थिति बाद में समझ में आयेगी। जब वह इस वास्तविक सवाल को उठाने योग्य हो जाये तो आप उसे प्रेम और आलिंगन के बारे में अपने शब्दों में बताना सकती हैं।

एक छोटा बच्चा जब मा के मासिक स्त्राव को कभी देख लेता है तो परेशान हो उठता है क्योंकि वह यह समझता है कि किसी चोट के कारण खून आया है। एक मा को यह बताने के लिए सत्ता तैयार रहना चाहिये कि सभी स्त्रीयता के हर माह ऐसा ही होता है और यह कभी तरह की चोट के कारण नहीं होता है। चार साल या इससे बड़ी उम्र के बच्चे को मासिक स्त्राव के कारणों के बारे में भी बताया जा सकता है।

वह बच्चा जो कुछ नहीं पूछता है — उस बच्चे के बारे में आप क्या कहेंगे जो चार या पाँच अथवा इससे अधिक उम्र का हो गया हो, कभी भी ऐसे सवाल न पूछता हो? माता पिता कहें चार यह मान लेते हैं कि बच्चा भोलाभाला है और उसके मन में ऐसे विचार कभी उठे ही नहीं होंगे। ऐसे बहुत से लोग जिन्होंने बच्चों के निष्कण रह कर उनका अध्ययन किया है वे इस बात में सन्देह करेंगे। यह संभावना अधिक है कि बच्चे के मन में—चाहे माता पिता न ऐसा दृष्टिकोण दर्शाया हो या नहीं—यह भावना घर किये हुए है कि एस सवाल पूछना उचित नहीं है। आप सतकता से देख कि वह आपकी प्रतिप्रिया जानने के लिए इस बार में परोक्ष रूप से सवाल पूछता है या ऐसे ही संकेत देता है अथवा ऐसी बातें मजाक में कहता है क्या? मेरे सामने ऐसे कई उदाहरण हैं। एक सात साल का बच्चा जिसके बारे में यह धारणा थी कि वह कुछ न जानता होगा अपनी गर्भवती मा के पेट को लेकर याड़ी शिक्षक के साथ कुछ न कुछ मजाक किया करता था। यहाँ एक अच्छा अवसर था—नहीं बताने के बजाय देर से ही बताया जाये—जब कि मा उसे समझा सकती थी।



एक छोटी लड़की जो इस बात से परेशान है कि वह भी लड़कों की तरह बच्चे न पनी हुई है, इसकी आँख के लिए लड़कों की तरह खड़े खड़े पेशाब करने की कोशिश करती है। तब माँ के सामने अवसर रहता है कि वह उसे सतोपजनक रूप से समझा सके, भले ही बच्चे ने धलाकर सीधा सवाल न पूछा हो। 'बच्चे की बातचीत में सदा ही आदमियों, जानवरों और चिड़िया की चचा करते समय यदि माँ परोक्ष सवालों की ओर कान देती है तो उसे ऐसा अवसर सहज ही मिल सकता है जब ये बातें समझायी जा सकें और उसे इसके लिए तैयार किया जा सके कि वह इस बारे में खुलकर सवाल पूछ सके।

५२८. स्कूल इन मामलों में कैसे सहायता पहुँचा सकता है? — यदि माता पिता ने बच्चे को इस बारे में शुरू से ही सही व सतोपजनक उत्तर दिये हैं तो बाद में वह सही जानकारी के लिए भी उनसे सहायता लेने का साहस करेगा। परन्तु स्कूल से भी इस मामले में सहायता मिल सकती है। बहुत से किंडरगार्टन स्कूलों में शुरू से ही बच्चों को जानवरों—जैसे खरगोश, गिनीपिग या सफेद चूहों या पक्षियों—की देखरेख का अवसर दिया जाता है। इससे उन्हें पशुजीवन की—खाना, लड़ना, संभोग, जन्म देना, शिशुओं को दूध देना—सभी जानकारी का परिचय हो जाता है। इस तरह दूसरों के माध्यम से ये बातें बच्चों द्वारा सरलता से सीखी जाती हैं और जो कुछ माता पिता ने बताया है वह ज्ञान इसमें और भी जुड़ जाता है। परन्तु जो कुछ वह स्कूल में देखता है उसके बारे में वह घर पर चचा करना चाहता है और इस बारे में माता पिता से और भी जानकारी चाहता है।

पैंनवी षष्ठा तक सरल तरीके से बच्चों को प्राणि विज्ञान की शिक्षा देना अच्छा है जिसमें प्रजनन की चचा भी हो। कम से कम कुछ लड़कियाँ तो किशोरावस्था में स्वयं रखने जा रही होंगी और इस बारे में कुछ सही जानकारी उनको मिलनी ही चाहिये। थोड़ी बहुत वैज्ञानिक दृष्टि की इस चचा से बच्चे का यह मदद मिलेगी कि वह घर पर इसे माता पिता से समझ सके।

५२९. किशोरावस्था में सही धारणा (लड़कियों के बारे में) — अधिकांश लड़कियों में यौन विकास नौ और तेरह साल की उम्र के बीच आरम्भ हो जाता है। लड़कों में यह विकास ग्यारह और पंद्रह साल के बीच आरम्भ होता है, भले ही स्कूल में उन्हें इस बारे में प्राणी विज्ञान की शिक्षा मिली हो या नहीं। निश्चय ही माता पिता के लिए यह जरूरी है कि बच्चे में यौन विकास

आरम्भ होने के पहले ही वे इस बारे में उसको यौन सम्बन्धी आवश्यक जानकारी प्रदान करें। आम तौर पर इस समय माता पिता इस विषय की चर्चा जरूरी समझते हैं। बहुत से किशोरों की माता पिता के प्रति जो मिली जुली भावनाएँ क्रोध और प्रेम की रहती हैं वे इतनी गहरी होती हैं कि सारा विषय ही अजीब पेचीदमीपूर्ण हो जाता है। लड़की को यह कहा ही जाये कि अगले दो वर्षों में उसके स्तन बढ़ेंगे, पेट और बगल में बाल आयेंगे, उसका कद और वजन भी तेजी से बढ़ेगा। उसके शरीर की त्वचा का रंग बदलेगा और यह भी संभव है कि उस पर कुछ फुन्सियाँ उठें। इन दो वर्षों में कदाचित उसे पहला मासिक आव होगा। आप इस बारे में उसे जैसा कहेंगी उससे भी बहुत कुछ फर्क पड़ सकता है। कई माताएँ कहती हैं कि औरत होना भी कैसा पाप है। परन्तु ऐसी चर्चा के लिए जो अभी तक विकसित नहीं है और अधिक भावनाशील है, ऐसी बात करना गलत है। कतिपय माताएँ यह कहती हैं कि इन दिनों लड़की की हालत कितनी नाजुक हो जाती है और इस बारे में उसे कितनी सावधानी रखना चाहिये। इस तरह की बातों से बुरा प्रभाव पड़ता है, खास तौर से उन लड़कियों पर जो पहले से ही असंतुष्ट हैं कि उन्हें लड़का न बनाकर प्रकृति ने लड़की का जन्म दिया है और उन लड़कियों पर भी जो अपने स्वास्थ्य के प्रति चिन्तित रहती हैं। डॉक्टरों व महिला विशेषज्ञों ने इस ओर जितना गहराई से (मासिक आव के दिनांक) अध्ययन किया है, वे इस नतीजे पर पहुँचे हैं कि अधिकांश लड़कियाँ और महिलाएँ इन दिनों में भी पूरी तरह से सामान्य रूप से स्वस्थ रह सकती हैं और कठोर परिश्रम कर सकती हैं, कभी कभी एकाध लड़की ऐसी होती है जिसे मासिक धर्म के समय पीड़ा होती है और इसी कारण वह दूसरे कामकाज में भाग लेने में असमर्थ रहती है। दुभाग्य से जिस लड़की का दृष्टिकोण पहले से ही परेशानी भरा रहता है उसे ही इन दिनों तेज पीड़ा होती है।

जब एक लड़की महिला जीवन की देहली पर खड़ी है तो उसे आगे के जीवन के बारे में प्रसन्नता और गौरव से देखना चाहिये, न कि उसका दृष्टिकोण परेशानी भरा व असंतोषजनक हो। मासिक धर्म के समय आपको इस दिशा में स्पष्ट समझाना चाहिये कि अब सफल माँ बनने के लिए डिम्बमूल में परिवर्तन हो रहा है। ऐसा करने से लड़की को आप पहले से ही मासिक धर्म के लिए तैयार कर लेती हैं और यह परिवर्तन अचानक ही नहीं हो जाता है। इस तरह की तैयारी से उसमें भी यह आत्मविश्वास पैदा हो जाता है कि वह भी

अब बढ़ी हो गयी है और जीवन की समस्याओं से निबटने के लिए तैयार है, अब यह जरूरी नहीं है कि प्रकृति ही उसने लिए सब कुछ करती रहे अब वह खाली इन क्रियाओं को देखती ही रहे।

५३० लड़कों के बारे में — जैसे ही इनका यौन विकास आरंभ हो रहे इस बात को बत ये जाने की आवश्यकता है कि जननेन्द्रिय का तन खाना और उससे द्रव का स्राव होना स्वाभाविक है। ऐसे पिता जो यह जानते हैं कि यदि लड़के का स्वास्थ्य सामान्य है तो वीर्यात स्वाभाविक ही है और इन दिनों उसे हस्तमैथुन की तीव्र इच्छा भी उठेगी, वे कभी कभी लड़के को कह देते हैं कि यदि कभी कभी ऐसा होता है तो किसी तरह की हानि इससे नहीं होती है। मेरी राय में माता पिता द्वारा इस तरह की सीमा बाँध देना — मने ही यह सुनने-समझने में उचित लग — अनुचित है क्योंकि एक किशोर अपने यौन परिवर्तन से इसके फल परेशान हो सकता है और सरलता से यह मान बैठता है कि वह दूसरों से कुछ “भिन्न” है या असामान्य है। यह कह देने से कि “इतना हाँ ताँ ठीक है और इतना हो तो अच्छा नहीं”, उसका ध्यान यौन पर ही आकर्षित रहने लग जाता है।

५३१ ऐसी यातचीत का लहजा भी स्वाभाविक ही रहे — यह स्वाभाविक ही है कि अधिकांश परिवारों में इस बारे में पिता पुत्र से तथा मा बेटा से बात करती है। परन्तु इसे वेद वाक्य ही नहीं समझ लेना चाहिये क्योंकि दोनों में से जो भी इसे अच्छी तरह से समझा सके उसका द्वारा ही समझाना अधिक अच्छा रहता है। अच्छी बात तो यह है कि यौन सम्बन्ध में एक गंभीर घाती के बजाय प्रारंभिक वचन से ही इस बारे में समय समय पर सरलता से चर्चा की जानी चाहिये। माता पिता का ही इसे चला कर किशोरावस्था के प्रारंभ में उसे समझाना चाहिये, भले ही लड़का इस सबाल को नहीं भी उठाये।

यदि माता पिता को भी उनके वचन में यौन सम्बन्धों को लेकर डर दिखाया गया या तो वे यही गलती अपने बच्चे का इसका ज्ञान करते समय आसानी से दुहरा सकते हैं और यौन सम्बन्धी सभी खतरनाक बातों की ओर उसका ध्यान मोड़ देते हैं। एक निराश मा अपनी बटी को गर्भधारण क्रिया के बारे में इतने हताश भाव से समझाती है कि बेचारी लड़की सभी बातों में लड़कों से भय खाती रहती है या पिता कभी कभी लड़के का यौन सम्बन्धी खतरनाक बीमारियों से ही बुरी तरह भयभीत कर देता है। वास्तव में किशोरावस्था में

कदम रखने वाले बच्चे को यह जानकारी मिलनी ही चाहिए कि गर्भधारण या गर्भावस्था कैसे आती है और गंदे लागा से संभोग करने पर रक्तग्राह बीमारी भी कभी कभी हो जाती है। परन्तु यौन संबंधी ये गंभीर मसले पहले नहीं उठाने चाहिये। किशोर या किशारी को इन्हें स्वाभाविक, पूर्णता लिये हुए और नैसर्गिक रूप में समझने देना चाहिये।

परेशान माता पिता इस बात पर शायद ही विश्वास करेंगे, परन्तु जिन विशेषज्ञों ने किशोरावस्था की समस्याओं का अध्ययन किया है उनका कहना है कि स्वस्थ, सुखी, जीवन में सफल और समझदार किशोर कभी भी यौन सम्बंधी रक्तों में नहीं पड़ेगा चाहे उसका माता पिता ने उसे इस बारे में कड़ी चेतावनी न भी दी हो। भले ही वह जीवन के नये ही क्षेत्र में से वर्यो न गुजर रहा हो अब तक इतने वर्षों से उसके मन में समझ, आत्मविश्वास और लोगों के प्रति सहृदय भावनाओं का जो संचय होता रहा है वह उसे अपने निश्चित मार्ग से भटकने नहीं देगा। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि उस किशोर के गंदे वातावरण में प्रवेश करने का ज्यादा भय है जो कई वर्षों से अपने में ही या दूसरों से ही इस बारे में छुलामिला रहा है।

ऐसे समय में इस बात का थोड़ा सा रतना रहता है कि एक संवेदनशील बच्चे को आप उसकी भावनाओं को खोट पहुँचाने या उसे यौन सम्बंधी भय से भयभीत करके निराश न कर दें। इस तरह आप उसकी वैवाहिक जीवन की उमंगों को भी थोड़ी बहुत नष्ट कर देंगे यदि आपने समझदारी पूर्ण रूप नहीं अपनाया।

५३२ घर में फितनी लज्जा व औपचारिकता रहे:—गत पचास वर्षों में अमरीकी विक्टोरिया काल की जो पूरी तरह तन टँकने व एड़ी तक न लिप्याने की लज्जा थी उसे छोड़ कर विपरीत दिशा में इतने आगे बढ़ गये हैं कि आज खेलकूद की पोशाकों में अभिनगा बदन रहता है। और तो और, कुछ घरों में कुछ समय पूरी तरह नंगा रहना घुटा नहीं समझा जाता है। बहुत से लोग इसके पक्ष में हैं (और मैं भी यही मानता हूँ) कि यह एक स्वस्थ लक्षण है। मनावैज्ञानिक, बाल विशेषज्ञ और नर्सरी स्कूल के अध्यापकों का यह मत है कि छोटे बच्चे (दोनों ही यौन के) यदि घर में या बाहर नजाने की जगह एक दूसरे को नंगा देखते हैं तो यह बुरी बात नहीं है, बल्कि ऐसा हो तो ठाक है।

तथापि ऐसे भी समूह मिलते रहे हैं कि कम से कम यह छोटे बच्चे अपने

माता पिता को रोजाना नगा देखते हैं तो परेशान हो जाते हैं। इसका एक कारण यह है कि छोटे बच्चों की मातापिता के प्रति जो भावना होती है वह गहरी होती है। एक लड़का अपनी मा को इतना अधिक प्यार करता है जितना वह किसी दूसरी छोटी लड़की को नहीं करेगा। वह अपने पिता से अधिक असंतुष्ट रहता है और उसके प्रति बच्चे के मन में इतनी तीव्र प्रतिद्विष्टता की भावनाएँ रहती हैं कि इतनी तीव्र प्रतिद्विष्टता और असंतुष्टता उसके मन में किसी दूसरे लड़के के बारे में नहीं होगी। इसलिए मा को ऐसी देखने पर उसे बहुत कुछ उत्तेजना मिलती है और पिता के साथ रोजाना अपनी तुलना करते रहने में तथा अपने को अव्याप्य पाकर उसकी भावनाएँ इतनी तीव्र हो जाती हैं कि उसका बस जले तो वह उस पर हिंस्र आक्रमण कर बैठे (नग रहने वाले पिताजी ने मुझे बताया कि उनका तीन या चार साल के बेटे उन्हें इजामत करते देखकर उसे खींच लेने के इशारे किया करते थे।)। तब बाद में बच्चा अपने को अपराधी मान कर भयभीत हो उठता है। एक छोटी बच्ची जो अपने पिता को सदा नगा देखती है बहुत कुछ उत्तेजित हो सकती है।

मैं इस बात पर टाका नहीं करने जा रहा हूँ कि सभी बच्चे अपने माता पिता को नगा देख कर परेशान हो जाते हैं। सामान्य बच्चों की इस बारे में वैसी क्या प्रतिक्रिया होती है उसका अभी तक अध्ययन नहीं किया गया है, क्योंकि हम जानते हैं कि वहाँ भी ऐसी ही संभावनाएँ हैं। मेरी राय में थोड़ी-बहुत बुद्धिमानी इसी में है कि माता पिता एक सामान्य नियम के रूप में उचित रूप से तन ढाँका करें और जब माता या पिता नग हो तो बच्चे को स्नानघर से बाहर रखें। परन्तु इसे लेकर अतिशयवादि करना जरूरी नहीं है। यदि कभी कदाब बच्चा अनजाने ही पिता का नगा देख लेता है तो इसमें भय खान या क्रोध करने जैसी कोई बात नहीं है। केवल इतना ही कहना प्यार है, “जब तक मैं पकड़े पहनता हूँ क्या तुम बाहर गहाग ?” छ या सात साल की उम्र में बच्चे भी थोड़ी बहुत तन ढकने की लज्जा रखना चाहते हैं और मेरी राय में इस भावना का स्वागत करना चाहिये

### नर्सरी स्कूल

५३३ एक अच्छी नर्सरी स्कूल घर का स्थान नहीं लेती है। उससे घर की भावनाओं में योग मिलता है — बहुत से बच्चों को

नर्सरी स्कूल में भेजने से लाभ ही पहुँचता है परन्तु हर मामले में ऐसा किया ही जाये यह जरूरी नहीं है। अकेले बच्चे के लिए नर्सरी स्कूल विशेष रूप से जरूरी है या उन बच्चा के लिए जिन्हें दूसरों के साथ खेलने का अवसर बहुत कम मिल पाता हो या ऐसे बच्चे जो छुटे मकानों में रहते हो अथवा ऐसे बच्चे जिनकी माँ उनकी देखरेख करने में कठिनाई महसूस करते हो, नर्सरी स्कूल भेजना महत्व रखता है। तीन साल का होते ही बच्चे के लिए अपने जितनी उम्र के दूसरे बच्चों के साथ घुलना मिलना जरूरी है, केवल मौज शौक के लिए ही जरूरी नहीं वह उनके साथ मिल कर कैसे रहा जाता है यह सीख सकता है। यह सीख लेना उसके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। उसको दौड़ने भागने और हो इत्ला करने की जगह चाहिये, ऐम साधन जिनसे वह बूट फाँद सके, चढ़-उतर सके, लकड़ी के तरते, संदूक, कबाड़ आदि जिनसे वह घर बना सके, रेलगाड़ी या गुड़िया के खेल खेलने के साधन उसे मिलने ही चाहिये। अपने माता पिता के अलावा दूसरे वयस्कों के साथ कैसे रहा जाता है, यह भी उसे सीखने को मिलना चाहिये। अपने घर में इतनी सारी सुविधाएँ आजकल बहुत ही कम बच्चों का मिल पाती हैं। नर्सरी स्कूल घर की जगह तो नहीं ले सकती है, परन्तु घर में जो कमी है उसकी पूर्ति करती है।

५३४ नर्सरी स्कूल और डे नर्सरी (दिन को बच्चे रखने की जगह) में क्या भेद है? —कई वर्षों तक अमरीका में गिन की शिशु शालाएँ थीं जहाँ नौकरी या काम धंधा करने वाली माताएँ अपनी शिशुओं और छोटे बच्चों को छोड़ दिया करती थीं। इनमें कई अच्छी थीं, कई बुरी थीं और कई ठीक ठीक थीं। अच्छी शिशु शालाएँ ऐसे लोगों द्वारा चलायी जाती थीं जो बच्चों की जरूरतों की समझते, उन्हें प्यार करते, उनकी ओर ध्यान देते, सहानुभूति रखते, खेलने को खिलाने देते साथ ही उन्हें अपने विकास की आबादी भी देते। सबसे बुरी शिशु शालाएँ वे सचित्र हुईं जो उन लोगों द्वारा चलायी जाती थीं, जिनका उद्देश्य यह था कि बच्चों का भला बनाने के लिए कड़ा अनुशासन रखना जरूरी है और यही उनका प्रमुख काम था, या ऐसे लोगों द्वारा चलायी जाती थीं जो बच्चों की देखरेख के नाम पर दो बातों की ओर अधिक ध्यान देते थे, एक तो सफाई और दूसरा पेट भर भोजन।

जिन लोगों ने नर्सरी स्कूल चलाने का सैद्धान्तिक निर्णय किया उनका

कहना है, “सभी बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ घुलमिल कर रहने की आवश्यकता रहती है, केवल उन्हीं बच्चों का रहना जरूरी नहीं जिनकी माताएं काम करती हों। सभी छोटे बच्चों को खुली जगह, संगीत, चित्रकारी और मिट्टी की जरूरत रहती है जिससे वे अपनी आत्मा को विकसित कर सकें।” इसके आगे भी उन लोगों का यह मत था, “इतना ही पथोस नहीं है कि वे व्यक्ति इन लोगों को संग्रहालने जा रहा है वह इन्हें केवल प्यार ही करता रहे, उसे इनकी जरूरतों को भी समझने की शक्ति होनी चाहिये।” इसका अर्थ यह हुआ कि नर्सरी स्कूल की अध्यापिका बनने के लिए इस दिशा में प्रशिक्षण पाना जरूरी है।

परन्तु आप कभी कभी इस भुलावे में नहीं पड़ें कि किसी भी स्कूल या जगह ने ऐसा नाम रख छोड़ा है तो वह वास्तव में आश्चर्यजनक संस्था होगी, इनमें से बहुत सी गयी-गुजरी होती हैं और इस नाम का केवल इसीलिए उपयोग करती हैं कि यह चल निकला है। इसके अलावा कई ऐसी संस्थाएँ भी हैं जिनका अपने पुराने ही नाम प्रचलित हैं फिर भी वे बहुत ही शानदार काम कर रही हैं। उनका वहाँ प्रशिक्षित अध्यापक हैं। अब आप अपने बच्चों को ऐसी संस्था में भरती कराने की सोचें तो सबसे पहले आपको इस बात का पता लगाना चाहिये कि वहाँ के अध्यापकों का बच्चों के बारे में कैसा दृष्टिकोण है? इसके साथ ही दूसरा सवाल भी उठता है —क्या वहाँ के अध्यापक प्रशिक्षित हैं? इसके बाद, एक अध्यापक कितने बच्चों का संग्रहालता है। (आठ या दस बच्चों से अधिक बच्चों को एक अध्यापक द्वारा संग्रहालन मुश्किल काम है और यदि इसे किया भी जाये तो इतना अच्छा काम नहीं होता।) क्या वहाँ खेलने व आराम करने की काफी जगह है? अंदर और बाहर भी, क्या पूरे साधन हैं —खिलौने, तरत, चित्रकारी का सामान, और मिट्टी आदि भी? आप अपने पड़ोस में ही ऐसी नर्सरी स्कूल का पता चलायें।

५३५ नर्सरी स्कूल किस उम्र में भेजा जाये? —ऐसे बहुत सी स्कूलें तीन साल की उम्र के बच्चों को भरती करती हैं और बच्चे की शिक्षा शुरू करने के लिए यह अच्छी उम्र है, यदि आपका बच्चा इसके लिए तैयार दिखायी दे। कई माता पिता की यह मान्यता है, “बच्चा इन स्कूलों से केवल यही अच्छी चीज सीखता है कि तस्वीर बसे काटी जाये और गिनती कैसे बोली जाय।” परन्तु ऐसा सोचना भूल है। अच्छी नर्सरी स्कूल में इनका गहन ही काम सिखाया जाता है। बच्चों के साथ कैसे रहना चाहिये, उनके

साथ सहयोग करना, नयी योजनाएँ बनाना और उन्हें रूप देना और स्वतन्त्रता के साथ उल्लङ्घन-मुक्त करना, नाच गाना सीखना अधिक महत्वपूर्ण है। बच्चे को तीन साल की उम्र में ऐसे ही अनुभवों की आवश्यकता रहती है और चार साल की उम्र में भी ऐसी ही बातें उसको चाहिये। जितनी अधिक देर तक आर इन्हें टालती रहेंगी, बाद में इन्हें सीखने में उसे उतनी ही कठिनाई होगी।

कुछ ऐसे भी नसरी स्कूल हैं जो दो साल के बच्चों से शुरू करते हैं। यदि बच्चा पूर्ण आत्मनिर्भर और मिलनसार हो तो यह व्यवस्था अच्छी तरह से काम सकती है (क्योंकि बहुत से बच्चे अट्ठाई या तीन साल तक माँ बाप पर निर्भर करते हैं)। परन्तु क्याएँ छोटी होनी चाहिये जिसमें आठ से अधिक बच्चे न हों, और अध्यापक इतना सदा और सहानुभूतिपूर्ण हो कि बच्चे उससे पूरी तरह घुलमिल जायें।

परन्तु बहुत से छोटे बच्चों के लिए दो साल की उम्र में नियमित स्कूल जाना वास्तविक रूप से संभव नहीं है। वे अभी भी अपनी माँ पर निर्भर करते हैं और दूसरे बच्चों व बड़े लोगों से भय खाते हैं। मैं यह नहीं कहना चाहता हूँ कि ऐसे बच्चों को सदा माँ के आँगन से ही बचा रहने दिया जाये। उन्हें सदा ऐसे स्थानों पर वहाँ बहुत से बच्चे खेलते हो ले जाना चाहिये। इससे वे उनके साथ परिचित हो सकेंगे, उनमें रुचि ले सकेंगे और अपने माता पिता के प्रति जो निर्भर रहने की भावना है उससे छुटकारा पा सकेंगे। यदि आपको यह संदेह हो कि आपका बच्चा इसके लिए तैयार है या नहीं तो आप किसी अच्छी नर्सरी स्कूल की अध्यापिका से बात करें।

कुछ बच्चे ऐसे हैं जो आये दिन बीमार रहते हों या एक साथ बच्चों में थोड़ी देर खेलने से थक जाते हों, उन्हें नियमित स्कूल ठीक नहीं रहता है। इन्हें यह बात माननी ही पड़ेगी कि यदि बच्चा घर में ही कई बच्चों के साथ खेलता रहता है तो उसके सर्गिँ पा जाने का अधिक ख़तरा है जबकि बाहर खुली हवा में अपने एक दो मित्रों के साथ खेलते रहने में ऐसी समावनाएँ बहुत कम रहती हैं। इस बात में भी कोई सार नहीं है कि आप अच्छे स्वरूप बच्चे को, जो आसानी से सर्दी जुकाम सह सकता हो, इन्हीं कारणों से नसरी स्कूल से बाहर रखें। ऐसा बच्चा जिसे हल्की सी ठंड ही बुरी तरह जकड़ लेती हो उसकी बात दूसरी है। शुरू शुरू में कई बच्चे नसरी स्कूल में अधिक उत्कृष्ट रहने के कारण थक जाते हैं, परन्तु दो तीन सप्ताह के बाद ही



ये ये बातें आसानी से बदास्त कर लेते हैं। ऐसा बच्चा जो वहाँ अधिक पढ़ जाता हो उसे निश्चित कुछ समय के लिए वहाँ भेजना चाहिये।

५३६ स्कूल में शुरू के दिन —चार साल का बच्चा जो घर के बाहर की दुनिया में सौंघ लेता हो वह स्कूल में ऐसे घुसमिल जाता है जैसे बतख पानी में तैरने लगती है। उसे किसी भी तरह के नम्र व सहानुभूति पूर्ण आरम्भ की आवश्यकता है। परन्तु तीन-वर्षीय संवेगनाशील-बच्चा जो अभी भी अपनी मा से चिपका रहता है, उसके बारे में ऐसा नहीं सोचा जा सकता है। यदि वह उसे पहले दिन स्कूल छोड़कर आती है तो थोड़ी देर तक वह कुछ भी गड़बड़ी नहीं करेगा, परन्तु कुछ ही देर बाद वह उसे याद करने लगगा और जब उसे यह पता चलता है कि वह वहाँ नहीं है तो फिर बुरी तरह से चौंकर उठता है। दूसरे दिन वह स्कूल आने के लिए घर नहीं छोड़ना चाहेगा। इस तरह मा काप पर निर्भर रहने वाले बच्चे की धीरे धीरे स्कूल से की टेव डालनी चाहिये। कुछ दिनों तक मा उसे स्कूल ले जाये और जब वह खेलता हो वहीं बनी रहे फिर उसे अपने साथ वापिस घर ले आये। प्रतिदिन मा और बच्चा दोनों ही थोड़ा थोड़ा समय बढ़ाते रहें। इसी दौरान में वह अध्यापक और दूसरे बच्चों के साथ मित्रनसारी बढ़ाता है। इससे उसके मन में सुरक्षा की भावना तब भी बनी रहेगी जबकि उसकी मा बाद में वहाँ नहीं रहेगी। कभी कभी एक बच्चा वहाँ कई दिनों तक मा के चले जाने के बाद भी खुशी से रह जाता है। परन्तु किसी दिन उसके प्योट लग जाती है और वह मा के लिए मन्वज उठता है। ऐसी हालत में अध्यापक उसे बता सकते हैं कि उसे कितने दिन तक आना चाहिये। जब मा स्कूल में इसीलिए आती जाती है तो उसे सामने नहीं रहना चाहिये। इसका उद्देश्य यह है कि बच्चा खुद ही टोली में शामिल होने की अपनी इच्छा जाहिर कर जिससे बाद में वह मा की आवश्यकता का भूल जाये।

कभी कभी मा की चिन्ता बच्चे से भी अधिक होती है। यदि वह उसके आँसू मरे नयनों या बार बार पुनरावृत्ति हुए विदा लेती है तो बच्चे के मन में भी यही विचार उठता है कि उसके बिना वहाँ रहने में जरूर कोई बुरी बात है इसीलिए वह ऐसी घबड़ा रही है। फिर बच्चा उसे जाने ही नहीं देना चाहता है। पहले पहल मा के दिल में इस तरह के मान उठना स्वाभाविक ही है कि पीछे उसका बच्चा अकेला वहाँ कैसे बसा करेगा। नसरी स्कूल के अध्यापक आसपी इस चिन्ता को दूर कर देंगे क्योंकि उन्हें इस बारे में काफी अनुभव होता है।

यदि कोई बच्चा अच्छी स्कूल और योग्य अध्यापकों के होते हुए भी वहाँ जाने में आनाकानी करे या डरता हो तो आम तौर पर माता पिता को पूर्ण विश्वास के साथ दृढ़तापूर्वक बच्चे को समझाना चाहिये कि सभी बच्चों को राजाना स्कूल जाना पड़ता है। यदि बच्चे को मा स्कूल पहुँचाती हूँ और वहाँ बच्चा अपनी मा से बड़ी कठिनाई से जुदा होता है तो कुछ दिनों तक यदि पिता उसे वहाँ छोड़ जाया करे तो अच्छी बात है। यदि बच्चा बहुत ही बुरी तरह से भय खाता हो तो आप इस बारे में किसी विशेषज्ञ या नर्सरी स्कूल के कुशल अध्यापक से सलाह लें कि क्या करना चाहिये। बच्चे के डर और माता पिता में उसकी जरूरत से ज्यादा सुरक्षित है की भावना के बीच जो सम्बन्ध है उस पर परिच्छेद ४९७ में चर्चा की गयी है।

५३७ घर पर इसकी प्रतिक्रिया — कई बच्चे शुरू के दिनों में नर्सरी स्कूल में बहुत ही अधिक परिश्रम व उत्साह दर्शाते हैं। बच्चों की बड़ी टोली, नये नये गस्त, नये नये खेल-इन सब में उसकी शक्ति खर्च होती है और वह थक जाता है और उसका मन इधर से फिर आता है। यदि आपका बच्चा शुरू में बुरी तरह से थक जाता है तो इसका अर्थ यह नहीं है कि वह स्कूली जीवन में घुलमिल नहीं सकेगा। इसका यही मतलब है कि आरंभ के कुछ समय के लिए जब तक वह वापिस वहाँ जाने न लग जाए उसकी इस परेशानी की ओर ध्यान देना ही होगा। आप उसके स्कूल के अध्यापक से इस बारे में सलाह लें कि क्या थोड़े दिनों के लिए उसके स्कूल के समय में कमी की जाये। इसके लिए उसे देर से स्कूल भेजना अच्छा रहता है क्योंकि बाद में खेल के बीच में से बच्चा उठ कर आना पसन्द नहीं करता है। शुरू के सप्ताह में पूरे दिन के स्कूल में बच्चे के थक जाने की जो समस्या है, वह इसके कारण और भी उत्पन्न होती है कि कई बच्चे उत्साह या थकावट के कारण दिन के समय सो नहीं पाते हैं। इस अस्थायी समस्या का हल यह है कि आप सप्ताह में एक या दो दिन के लिए बच्चे को घर पर ही रहने दें। कुछ छोटे बच्चे आरंभ में थक जाने पर भी स्कूल में साहस बनाये रखते हैं परन्तु जब वे घर आते हैं तो इसकी सारी प्रतिक्रिया व खीझ घरवालों पर उतारते हैं। इसके लिए आप में अधिक धीरज की जरूरत है। आपको इस बारे में उसके स्कूल-अध्यापक से भी चर्चा करनी चाहिये।

एक अच्छे प्रशिक्षित नर्सरी स्कूल अध्यापक में बच्चे को पूरी तरह से समझने की योग्यता होनी चाहिये। बच्चे के माता पिता को उसकी सभी

समस्याओं पर ऐसे अध्यापक से चर्चा करनी ही चाहिये चाहे ये समस्याएँ उसके स्कूली जीवन से सम्बन्ध भी रखती हों अथवा नहीं। एक अध्यापक के लिए यह नया अनुभव ही होगा, कठिनायि पहले भी उसके सामने दूसरे मानने में ऐसी ही समस्याएँ सामने आयी होंगी।

५३८ नसरी स्कूलों की कैसे तलाश की जाये — आप कह सकती हैं, “मैं इस बात का महत्व अच्छी तरह समझती हूँ कि अपने बच्चे को नसरी स्कूल भेजा जाये परन्तु जिस जगह में रहती हूँ वहाँ आसपास में ऐसा कोई स्कूल नहीं है।” नसरी स्कूल खोलना कोई आसान काम नहीं है। प्रशिक्षित अध्यापक, बहुत सारे साधन, चाही खेलों व बच्चों के अन्तर खेलते रहने के लिए बहुत सारी जगह आदि जरूरी रहती है और इन सबके लिए अच्छी म्वासी रकम की जरूरत रहती है। अच्छे स्कूल कमी सस्ते नहीं होते हैं क्योंकि एक अध्यापक बहुत ही कम विद्यार्थियों को सम्मान पाता है। इनमें से अधिकांश निजी तौर पर या संस्थाओं की ओर से होते हैं। यह स्कूलों में बच्चों का सारा खर्च माता पिता को ही उठाना पड़ता है या कभी कभी सरकारी सहायता, चन्दा आदि से भी थोड़ा बहुत भार हल्का हो पाता है। कई ऐसे स्कूल महिलाओं या अध्यापकों के प्रशिक्षण कालेजों की ओर से भी चलाये जाते हैं। अमरीका में अधिकांश नसरी स्कूल (जहाँ सर-कार द्वारा खोलना संभव नहीं हो पाया है) परिवारों द्वारा संचालित किये जाते हैं। वे लोग एक प्रशिक्षित अध्यापिका रख लेते हैं और बारी बारी से माताएँ बच्चों के प्रशिक्षण में निशुल्क हाथ बटाती रहती हैं।

## छ से ग्यारह साल की उम्र

### बाहरी दुनिया में घुलना मिलना

५३९ छ साल की उम्र के बाद बहुत सारे परिवर्तन — बच्चा बहुत कुछ माता पिता से आजाद होने लगता है, यहाँ तक कि यह कभी कभी इससे बच्चा भी बताने लग जाता है। यह इस ओर अधिक ध्यान देता है

कि दूसरे बच्चे क्या कहते हैं और क्या करते हैं। यह जिन मामलों को महत्वपूर्ण समझता है उनका बारे में अधिक जिम्मेदारी का रुख अपनाता है। उसकी आत्मचेतना इतनी दृढ़ हो जाती है कि वह जिस निग्रहक मान बैठता है उसके लिए कोई उसे कितना ही समझाये स्वीकार नहीं करता है। वह दूसरे विषय को उससे सम्बन्ध नहीं रखते हैं जैसे गणित, कल्पपुञ्ज आदि—उनमें रुचि लेने लगता है। चाहे मैं हम यह कह सकते हैं कि वह अपने आपको परिश्रम के अकृशा से मुक्त करने का बीड़ा उठा चुका है और बाहरी दुनिया के एक जिम्मेदार नागरिक की अपनी जगह लेने जा रहा है।

तुलना के रूप में आप तीन और पाँच साल के बीच की उम्र के छोटे बच्चे का उदाहरण लीजिए। वह पूरी तरह से माता पिता का कहना मानता है। वह उनकी आज्ञा पर विश्वास करके जिन चीजों को वे सही कह देते हैं उन्हें वह सही मान लेता है। उनके तौर तरीका से खाना पाना चाहता है, वे जैसे करके उसे पहनाना पसन्द करते हैं वैसे ही कपड़े वह पहनना चाहता है। यद्यपि वह उनकी सभी बातों को और शब्दों को नहीं समझता है, फिर भी उनका प्रयोग करता है।

लागो साल पहले मनुष्य के जो पूंज ये वे कुछ ही वर्षों में वयस्क हो जाते थे, जैसा कि जानवरी में आज भी पाया जाता है। उनके शरीर का पूरा विकास हो जाता था परन्तु उनके विचार व भावनाएँ पाँच-वर्षीय शिशु जैसी ही होती थीं और वे अपने से बड़ों की नकल से ही कुछ सीख पाते थे। कई हजारों वर्षों के बाद जाकर मनुष्य अपने माता पिता पर निर्भर न रहने की योग्यता पा सका और बाद में सहयोग से रहना, नियम, आत्मनियंत्रण और समस्याओं के हल ढूँढ निकालना सीख सका। बड़े लागों की तरह रहने करने के इस जटिल तरीके को सीखने में एक व्यक्ति को कई साल लग जाते हैं। छोटा बच्चा भी जानवर की तरह जल्दी ही अपना शारीरिक विकास करता है और इसी तरह किशोरावस्था में बड़े बच्चा के शरीर का विकास होता है। पर तु इस बीच के काल में विशेष रूप से किशोरावस्था प्रारम्भ होने के पहले दो सालों में उसकी यह विकास की गति शिथिल हो जाती है। ऐसा लगता है मानों प्रकृति यह रही हो, “ठीक है, हट्टाकट्टा पूर्ण विकसित शरीर और विकसित सहज ज्ञान पा लेने के पहले तुम्हें अपने बारे में भी तो सोचना विचारना, दूसरों के लिए अपनी इच्छाओं और ज्ञान पर नियंत्रण रखना, अपने लागों के साथ कैसे मिलजुलकर रहना तथा परिवार के बाहर के

सभ्य संसार के नियम परिनियमों के अनुसार आचरण करना पहले सील हो। लोग कैसे रहते हैं यह विद्या पहले पा लो।”

५४० माता पिता से छुटकारा पाना —छ् साल के बाद बच्चा मन ही मन अपने माता पिता को हार्दिक प्रेम करता रहता है, परन्तु उसके बाहरी आचरण में इसकी इतनी झलक नज़र नहीं आती है। वह बार बार अपना चुम्बन लिया जाना पसन्द नहीं करता है—कम से कम बाहरी लोगों के सामने उसे अपने माता पिता की यह हृदय अछी नहीं लगती है। दूसरे बच्चों के बारे में यदि वे भले आदमी होते हैं तो उसका व्यवहार विनम्रता का रहता है। वह नहीं चाहता कि कोई उसे लादे लादे फिरे ॥ उसके साथ दुपमुँह बच्चे जैसा व्यवहार किया जाये। वह अपने में एक स्वतंत्र व्यक्ति की तरह गौरव अनुभव करने लगा है और यह चाहता है कि उसके साथ इसी दृष्टिकोण से व्यवहार किया जाये।

माता पिता पर निर्भर रहने की उसकी जरूरतों में कमी हो जाने के कारण वह बाहरी विश्वसनीय लोगों से अपने ज्ञान और विचारों का मूलरूप देने के लिए अधिक आकर्षित होता है। यदि भूल से उसका विशाल-अध्यात्मिक उसके मन में यह बात बिठा दे कि लाल रक्तकण सफेद रक्तकणों से बड़े होते हैं तो पिता लाल कोशिश करके भी उसका इस भ्रम को दूर नहीं कर सकता है।

उसके माता पिता ने भली और घुरी बातों के बारे में उसे जो दृष्टिकोण सुनाया है उसे बच्चा भूलता नहीं है। वास्तव में वे उसके मन में इतने गहरे ब्रम गये हैं कि बच्चा उन्हें अपनी ही विचारधारा का अंग मानने लग गया है। वह उस समय बेचैन हो उठता है जब माता पिता उसे बार बार इन बातों की याद दिलाते हैं और इनके अनुसार आचरण करने का कहते हैं, क्योंकि वह इन बातों को अच्छी तरह से जानता समझता है और साथ ही यह चाहता है कि माता पिता उसे जिम्मेदार व्यक्ति की तरह समझें।

५४१ घुरी आदमी —बच्चा अपने शरीर ज्ञान व संवेद्य में से बड़े लोगों के लिए अभिवादन और आचरण के शब्दों को छुड़ देता है और अपनी बातें करने लगता है। दूसरे बच्चे जैसे कपड़े पहनते हैं या जिस टग के बाल रखते हैं वह भी वैसे ही कपड़े पहनना चाहता है और वैसे ही बाल रखना चाहता है। वह दूसरे लड़कों की तरह ही अपने कपड़ों के बटन व जूतों के फीते खुले रखता है। भाग्य करने के तौर-तरीके भी वह इन शिष्टों से नहीं अपनाता है। गंदे हाथों ही खाना पाना भेड़ जायेगा और घाली पर

क्षपट्टा मार कर देरों अपने मुँह में ठूँस लेगा। कदाचित् वह कुर्सी या मेज पर बैठा होगा तो अनजाने ही टाँगें हिलाता रहेगा। वह सग्न अपना कोट उतार कर फश पर ढाल देगा, बाहर आयेगा जायेगा तो दरवाजे के किनाड़ों को आवाज से बंद करेगा या उन्हें खुला छोड़ देगा। बिना समझे ही तथा इस बात को मन में महसूस न करते हुए भी वह इन त्रिनों एक साथ तीन महत्वपूर्ण काम कर रहा है। वह अपने आचरण के आदर्शों को अपनी उम्र के लोगों के आचरण जैसे ही ढाल रहा है। वह माता पिता से अधिक स्वतंत्र होने के अधिकारों पर ज़ार दं रहा है। वह अपनी आत्मचेतना को भी इसी तरह संचलित कर रहा है मानों नैतिक दृष्टि से वह कोई गलत काम नहीं कर रहा है।

इस तरह के “बुरे आचरण” और “बुरी आगंतों” के कारण मात पिता को दुख होना स्वाभाविक ही है। वे यह सोचते हैं कि उन्होंने जिस सावधानी से उसे तौर तरीके सिखाये हैं वह उन पर पानी फेर रहा है। वास्तव में तो ये परिवर्तन इस बात का सघूत है कि वह जान गया है कि अच्छा आचरण किमको कहते हैं—अथवा वह इनके विरुद्ध जाने की परेशानी ही नहीं मोल लेता। जैसे ही उसे यह पता चलेगा कि वह माता पिता के अकुश से छुटकारा पा चुका है उसने वे पुगने तौर तरीके फिर से चल निकलेंगे। इस दौरान में माता पिता भी इस बात की खातरी रखें कि उनके बच्चे की ये हरकतें असामान्य नहीं हैं।

मेरे कहने का यह अर्थ नहीं है कि इस उम्र में सभी बच्चे ऐसी ही शरारतों पर तुल बैठते हैं। वह बच्चा जो अपने माता पिता की छत्रछाया में सुन्नी और रूढ़ छन्द रहता है उसमें इस तरह की खुली बगावत के लक्षण जरा भी नहीं दिग्यायी देंगे। बहुत सी लड़कियों में लड़कों की अपेक्षा ऐसी बातें बहुत कम होती हैं। परन्तु आप यदि ध्यान से देखेंगे तो आपको उनके दृष्टिकोण में परिवर्तन के संकेत जरूर मिलेंगे।

आपको क्या करना चाहिये? —जा भी हो, बच्चे को कम से कम नशाना तो चाहिये अपने कपड़े ठीक ढंग से पहनने ही चाहिये। आप उसकी छोटी मोटी हरकतों को टाल भी सकती हैं परन्तु जिन बातों को आप जरूरी समझें उनका कड़ाई से पालन करवायें। जब आप उसे हाथ धोने के लिए कहें तो उसे निश्चय ही ऐसा करने के लिए जोर देकर कहना चाहिये। बार बार डॉटने के लहज से तथा राब से अकुश में रखने की नीति ही ऐसी है जिससे

वह चिड़ उठता है और मन ही मन अनजाने इसके कारण उसके मन में विरोध की लपट उठती रहती है और वह और भी जिद्दी हुआ चला जाता है।



मानों तौर तरीके भूल गया है

**५४२ बच्चों की टोलियाँ और उछलकूद** —यह ऐसी उम्र है जब बच्चा टोलियों और हुड़ंग में रूचि लेता है। कई बच्चे तो पहले से आपस में मिर होते हैं अपनी गुग्गुप गेली बना लेते हैं, वे संस्थाओं की ही तरह अपने निशान, बुलाने के संकेत, मिलने की जगह व समय, सामान छिपा कर रखने के स्थान तय कर लेते हैं अपन नियम भी निर्धारित कर लेते हैं। उन्हें अभी तक यह शान नहीं है कि लुकाछिपी किसे कहते हैं और गुप्त संस्थाएँ क्या होती हैं। परन्तु लुकाछिपी की यह भावना कदाचित इस आवश्यकता का प्रमाण है कि वे अपना संचालन खुद करना चाहते हैं जिनमें माता पिता द्वारा हस्तक्षेप न हो और माता पिता पर अधिक नियंत्रण रहने वाले बच्चे उनकी हरकतों पर सुगम इधर उधर धर में नहीं दते फिरें।

जब बच्चा बड़ा होने की कोशिश करता है तो उसे अपने जैसे ही लोगों के

साथ घुलमिल कर रहने से इस काम में सहायता मिलती है। इसके बाद यह टोली बाहरी लोगों को भी इसी रास्ते पर ले आती है। कभी वे उन्हें अपने दल से अलग कर देते हैं और कभी कभी शामिल कर लेते हैं। बड़े बच्चों की इस तरह निकाल देने या लुकाछिप कर भेदभाव बरतने की जो नीति है वह घोखादेही और दूसरों बच्चों के प्रति निर्भयता की सी लगेगी परन्तु हम ऐसा इसलिए महसूस करते हैं कि एक दूसरे को अस्वीकार करने या उनके तौर तरीकों के प्रति अरुचि बताने के हमारे तरीके इन्हीं तरीकों के अधिक निपटरे स्वरूप हैं। बच्चों में यह सहज ज्ञान विनसित हो रहा है कि सामाजिक जीवन का स्वरूप संगठित रहे।

५४३ बच्चे को अधिक मिलनसार व लोकप्रिय बनाने में योग दें — बच्चे को अधिक मिलनसार व लोकप्रिय बनाने के लिए कुछ प्रारम्भिक कदम उठाने चाहिये। उसके प्रारम्भिक विकास के वर्षों में अधिक इस्तक्षेप नहीं करना चाहिये—न उसके कामों में भूलें ढूँढनी चाहिये, एक साल का होते ही उसे अपनी उम्र के दूसरे बच्चों में घुलने मिलने देना चाहिये, उसे अपनी स्वच्छता को विकसित करने का अवसर देना चाहिये, परिवार बहाँ बसा हुआ है और बच्चा जिस स्कूल में जाता है वहाँ से बार बार नहीं बदलना चाहिये। आप उसे पड़ोस के बच्चे जिस तरह रहते हैं, जिस तरह बातें करते हैं, खेलते हैं, हँसदग करते हैं, उसी तरह उसे भी, बहाँ तक संभव हो, करने दीजिए चाहे आपको वे बातें रुचिर न हों। (मेरा मतलब यह नहीं है कि आप उसे शरारती बच्चों का सरदार ही बनने दें।)

किस तरह से एक आदमी अपने साथ काम करने वाले लोगों, परिवार और सामाजिक जीवन में सफल होता है यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि बचपन में उसे दूसरे बच्चों के साथ घुलने मिलने और उनमें लोकप्रिय होने का कितना अवसर मिल पाया है और उनके साथ उसका व्यवहार कैसा रहा है। यदि माता पिता घर पर बच्चे को उच्च आदर्श व प्रतिभा प्रदान करते हैं तो वे उसके चरित्र के अंग बन जाते हैं और आगे जाकर उसके स्वभाव में प्रकट होते हैं मले ही बीच में बचपन के दिनों में चाहे वह दूसरे ही दग के लोगों में रहा हो। परन्तु माता पिता यदि अपने पड़ोस व लोगों के व्यवहार व आचरण का आग्रह नहीं मानते हैं और उनके बच्चों में अपने बच्चे के घुलने मिलने पर नाराज हो कर उसमें यह भावना भरते हैं कि वह उनसे दूसरे ही दग का है और उसे इन लोगों से सम्पर्क साधने या ऐसे बच्चों से मैत्री



संबंध न बनाने देते हैं तो बच्चा बड़ा होकर भी दूसरों के साथ सम्पर्क करने या उनका साथ धुलने मिलने में असमर्थ रहेगा और सुखी जीवन नहीं बिता सकेगा। तब उसके उच्चाग्रह न तो किसी काम ही आ सकेंगे और न वे समाज को ही लाभ पहुँचा सकेंगे।

यदि किसी बच्चे का मित्रता करने और सही साथी बनाने में दिक्कत होती हो तो उसे स्कूल में भरती करवाने और कक्षा के विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेने देने से भी काफी सहायता मिल सकती है। तब अध्यापक ऐसी व्यवस्था कर सकता है कि बच्चा कक्षा के कार्यक्रमों में अपनी योग्यता प्रदर्शित कर सके (परिच्छेद ५.५७)। इस तरह दूसरे बच्चे भी उसकी अच्छाईयाँ की सराहना करना सीखेंगे और उसे चाहने लगेंगे। एक अच्छा अध्यापक जिसका उसकी कक्षा के बच्चे आदर करते हों ऐसे बच्चे के कामों की सराहना करके उसे लोकप्रिय बना सकता है। बच्चे को अधिक लोकप्रिय बालक के साथ बैठाकर या उसके साथ कयापद, खेल अथवा स्कूल के दूसरे कामों में आपस में एक दूसरे को सहायता देते हुए काम करने देकर भी वह उसकी शिक्षा दूर कर सकता है।

कई बातें ऐसी हैं जिन्हें माता पिता घर पर भी कर सकते हैं। जब आपका बच्चा अपने घर पर उसके कुछ साथियों को बुलाये तो आप उनके साथ भी मित्रतापूर्ण व्यवहार करें और उनका स्वागत करें। आप उसे उत्साहित करें कि वह अपने बालमित्रों को खाना खिलाने घर पर लाये और जो चीजें वे लोग बहुत अधिक पसन्द करते हों वे आप उन्हें प्रेम से खिलाएँ। आप जब कभी घूमने के लिए बाग बगीचे जा इधर उधर बच्चे को टहलाने ले जायें, सर्कस या सिनेमा जायें तो उस बच्चे का भी बुला लें जिसके साथ आपका बच्चा मित्र बनना चाहता हो (वह बच्चा नहीं जिसे आप उस पर मित्र के तौर पर धारणा चाहती हों)। बड़े लोगों की तरह बच्चों में भी थोड़ी बहुत लालची प्रवृत्ति होती है वे उस बच्चे में अधिक विशेषता पाते हैं जो उन्हें कभी कभी कुछ खिला पिला देता है या खेलने की चीजें देता है। यह स्वभाविक ही है कि आप अपने बच्चे के लिए ऐसी लोकप्रियता 'खरीदना' नहीं चाहेंगी क्योंकि यह अधिक दिनों तक नहीं बनी रहेगी। परन्तु आपका उद्देश्य यह होना चाहिए कि आप उसे इसका लिए उत्साहित करें, उसे इस बात का अवसर दें कि वह अपनी उम्र के बच्चों की टाली में शामिल हो सके। ऐसी टाली जो उसको अभी तक अपने से अलग रखे हुए है। तब

यदि उसमें स्वामाविक, दूसरों को मोहने वाले गुण हुए तो वह खुद अपना रास्ता बना लेगा और खुद ही अपने वास्तविक मित्र बना लेगा ।

## आत्मनियंत्रण

५४४ कुछ घातों में उसका फट्टा रख — इस उम्र में बच्चा जिन खेलों में रुचि लेता है जरा उस ओर ध्यान दें । वह अब किसी भी ऐसे खेल में रुचि नहीं लेता जिसमें किसी तरह की योजना अथवा कार्यक्रम नहीं हो । वह ऐसे खेल चाहता है जिसमें चतुराई की ज़रूरत पड़े और जिसके खेलने के नियम हों । खो रों, आग मचौनी, सात ताली ऐसे खेल हैं जिनमें उसे नियमों के अनुसार खेलना होता है । उसे इसमें कुछ अपनी बुद्धि और शारीरिक श्रम भी लगाना पड़ता है । यदि वह भूल कर बैठता है तो उसे इसकी सजा भुगतनी होती है—उसे फिर से शुरू करना पड़ता है । खेल के ऐसे नियमों में जो बड़ाई होती है वही उसे आकर्षित करती है । यह उम्र ऐसी होती है जब बच्चा संग्रह करता है चाहे वे टिकियाँ हों, काड हा, सिके हों या दूसरी चीजें हों । संग्रह करने की इस रुचि का आनन्द चीजों को तरतीब से रखने और पूरा करने में है ।

इस उम्र में बहुधा समय समय पर बच्चे की यह इच्छा होती है कि वह अपना सामान जमा कर रखे । अचानक ही वह अपनी मेज की दराज़ व बस्ता साफ करेगा या अपनी किताबों व खिलौनों का ढग से जमायेगा । वह कई दिनों तक अपनी चीजों को साफ स्वच्छ बनाये नहीं रख सकेगा । परन्तु आप यह देख सकते हैं कि उसकी तीव्र अभिरुचि होते ही वह यह काम आरम्भ कर देता है ।

५४५ अंतर-अनुरोध (मानसिक दबाव से किया गया काम) — इस तरह कड़े कामों के प्रति बच्चे में जो प्रवृत्ति होती है वह आठ, नौ और दस साल की उम्र में इतनी प्रबल हो जाती है कि इसके कारण उसमें निराशाजनक आन्तें घर कर लेती हैं । कदाचित् आपको भी अपने बचपन की ऐसी बातें याद होंगी । इनमें सब से सामान्य यह है कि बच्चा पटरी पर चलता है तो बीच के छोड़ की लकीरों पर पैर नहीं देता है । इसमें काह समझदारी या सार जैसी बात नहीं है । उसके मन में एक अंध विश्वास है जो उसे एमा करने से रोकता है । इसीको एक मनो वैज्ञानिक मानसिक प्रतारणा या अनुरोध कहता है (कंपलेशन) । दूसरा उदाहरण यह है कि बच्चा जगले की हर तीसरी पटरी को

छूता हुआ चलता है। कई बार वह इनको गिनता भी खाता है, दरवाजे में घुसते समय कुछ शब्दों को बड़बड़ाता है। यदि वह देखता है कि कहीं भूल हो गयी है तो वह फिर उसी जगह से शुरू करता है जहाँ उसे पूरा विश्वास है। कि वह सही था और यह सारी क्रिया फिर से आगम होती है।

मानसिक प्रतारणा का जो रहस्य बच्चे के मन में है वह कभी कभी स्पष्ट भी क्षणक खाता है। बच्चा पटरी पर चलते हुए थुड़े पायरो की लकीरों पर इस लिए पैर नहीं देता है, “लकीर पर कदम—नानी का निकला दम”। बचन की नासमझ लोकोक्ति इसका उदाहरण है।

सभी बच्चों में कभी कभी अपने निकट के लोगों के प्रति निवृत्ति या विरुद्ध भावनाएँ हुआ करती हैं परन्तु उसकी आ मचेतना वास्तविक नुकसान पहुँचाने की भावना मात्र से ही फौन उठती है और उसे ऐसे विचारों को दिमाग में से



लकीर पर कदम—नानी का निकला दम

निकाल फेंकने की चेतावनी देती है। यदि किसी की आत्म चेतावनी अधिक दृढ़ हुई तो बच्चे के अचेतन मन में इन भावनाओं के छिद्र खाने क

माद भी उसे बार बार इनसे पीछा छुड़ाने की प्रतारणा मिलती रहती है। वह अभी भी अपने को अपराधी समझता रहता है परन्तु यह नहीं जान पाता है कि ऐसा दिन कब आयेगा। इस तरह निरर्थक रूप से पत्थर की लकीरों पर पैर न देकर पटरियों गिनने में अधिक सजग रह कर वह अपने मन में अधिक सतर्क रहने की प्रवृत्ति पैदा करता है जिससे उन भावनाओं को लेकर उसका मन में जो निराशा है वह बहुत कुछ दबी रहती है।

एक बच्चा नौ साल की उम्र में इस तरह की मानसिक प्रतारणा प्रकट करता है उसका कारण यह नहीं है कि उसके विचार पहले से अधिक बुरे हो गये हैं परन्तु वास्तव में बात तो यह है कि विकास के इस घरातल पर उसकी आत्म चेतना अधिक कठोर होती जाती है। इन दिनों वह पर्याप्त परेशान रहने लगता है, क्योंकि उस समय उसके मन में ऐसी दबी हुई इच्छा है कि वह अपने पिता या माइ या टाटी को जो उसे विश्वासते हैं उन्हें चोट पहुँचावे। हम जानते हैं कि यह उम्र ऐसी होती है जब बच्चे यौन संबंधी अपने विचारों को दबा देने की कोशिश करते हैं और कभी कभी इन से भी मानसिक प्रतारणा को बल मिला करता है।

आठ, नौ और दस साल की उम्र में इस तरह की साधारण प्रतारणा बच्चे में सामान्य रूप से पायी जाती है जिससे यह सवाल पैदा हो जाता है कि क्या इन्हें सामान्य रूप में ही लिया जाये या इसे बच्चे में निराशाजनक प्रतिक्रिया का कारण समझा जाये। यदि बच्चा ऐसे प्रसन्न हो, बाहर घूमता फिरता हो, स्कूल के कामों में रुचि लेता हो तो आपका उसकी इन साधारण प्रतारणाओं—जैसे लकीरें बचाकर चलना—को लेकर चिन्ता नहीं करने की सलाह दूँगा। इसके विपरीत यदि उम्र दिन भर इन्हीं में डूबा रहता हो (उदाहरण के तौर पर बार बार हाथ धोना, कीगणुओं के बारे में अत्यंत से ज्यादा सतर्क रहना आदि) या वह अधिक परेशान, चिड़चिड़ा या झेंप खाता हो तो आपको किसी विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए (परिच्छेद ५७०)।

५४६ अनजाने मुँह घनाना, भौंहें चलाना, आँखें मिचकाना आदि—मन करने की ये प्रवृत्तियाँ—जैसे आँखें मिचकाना, कंधे उचकाना, मुँह बनावना, गर्दन को घुमाना, गला खसकाना, नाक सिकोड़ना, बार बार खाली ग्लासी ग्लासना आदि—बच्चे में किसी तरह की मानसिक परेशानी की झलक है। मानसिक प्रतारणा की ही तरह मन करने की ये प्रवृत्तियाँ सामान्यतः नौ साल के लगभग ही बच्चे में झलकने लगती हैं। परन्तु बहुधा दो साल के

पाद बच्चे में कभी भी ये हरकतें देखी जा सकती हैं। इन प्रवृत्तियों में मरकने की हरकत तेजी से और नियमित होती है और सदा एक जैसी ही होती है। जब बच्चा किसी तनाव से परेशान होता है तो ऐसी हरकत लगातार कई बार करता है। मरकन की ये प्रवृत्तियाँ कई सप्ताह और महीनों तक बनी रहती हैं, बीच बीच में गायब भी हो जाती हैं, फिर आ जाती हैं, या एक की जगह दूसरी हरकत ले लेती है। आँखें मिचकाना, नाक सिकाड़ना, गला खटारना या खोंसने की प्रवृत्ति बहुधा ठढ़ खा जाने के बाद शुरू होती है। ठढ़ तो ठीक हो जाती है परन्तु कई बार ये हरकतें बनी रह जाती हैं। बार बार कपे उचकाने की प्रवृत्ति बच्चे में तब पैदा होती है जब वह कई ऐसी गीली पोशाक पहन लेता है जो मानों उसके कंधों से नीचे सरका जाती हो। बच्चा कभी कभी किसी दूसरे बच्चे को भी ऐसी हरकतें करता हुआ देख कर नकल करने लग जाता है परन्तु उसमें यदि किसी तरह की मानसिक परेशानी का तनाव नहीं है तो इसे बहुधा नहीं दुहरायेगा।

मानसिक तनाव से पीड़ित बच्चों में—जिनके माता पिता कड़े अनुशासन प्रिय हों—मरकने की यह आदत अधिक पायी जाती है। घर में उन पर कड़ा नियंत्रण होगा या मानसिक परेशानियाँ अधिक होंगी। कभी कभी माता पिता बच्चे के प्रति बहुत ही कड़ा व्यवहार करते हैं। जब भी यह उन्हें दिखायी दे पड़ता है वे उसे भाड़ हाथों सेते हैं, उसे सुधारते रहते हैं, आदेश देते रहते हैं, या माता पिता शांतिपूर्वक निरंतर उसका सुधरने के लिए कहते रहते हैं अथवा ऐसे आदेश उसका पालन करने के लिए कहते हैं जो उसके लिए बहुत ही भारी होते हैं या बहुत ही अधिक क्रियाकलाप जैसे नाचना, गाना, व्यायाम करने का कहते हैं। यदि बच्चा मुँह पर विरोध करने में साहसी हुआ तो वह अंदर ही अंदर कदाचित्त कम घुटेगा। परन्तु शुरू से ही उसे ऐसी हरकतें नहीं करने देने से और अकुश में रखने से वह अपनी खीस से मन ही मन खुदता रहता है और इसकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया मरकने की प्रवृत्ति में प्रकट होती है।

बच्चे को उसकी इन हरकतों पर हँटना या बार बार सुधारना नहीं चाहिए। वास्तव में इन पर उसका काबू नहीं है। आप अपना सारा ध्यान उसके घर के जीवन को सुखी व सन्तुष्ट बनाने में लगायें और उसे अधिक अकुश में न रखें, उसके खूली जीवन और सामाजिक जीवन को भी संतुष्ट करने की कोशिश करें।

## मनोरजन, रेडियो, टेलीविजन और सिनेमा

५४७ मनोरजन की अपनी गंभीरता होती है —जरूरत से ज्यादा सतक माता पिता मनाविनाद की पुस्तकों व चित्रों को बच्चों को सौंपते हुए बुरी तरह से डरते हैं। वे यह साबित करते हैं कि इनके कारण उनकी अच्छी पुस्तकों को पढ़ने की रुचि मारी जायेगी। वे उनके मस्तिष्क में पुगनी दक्षियानूसी विचार धारा डूँमते हैं, उन्हें घर में ही रखते हैं, उनके स्कूल के लिए घर से करके ले जाने वाले काम में हस्तक्षेप करते हैं और अच्छी खासी रकम भी स्वाहा करते हैं। इन सभी दोषकारण में थोड़ी बहुत सच्चाई भी है। परन्तु जब बच्चों में किसी चीज को पाने के लिए सब लागों या सब बच्चों जैसी इच्छा होती है, भले ही वह मनोरजन के चित्र हों, या बाज़ा हो अथवा आइसक्रीम हो तो हमें यह मानना ही पड़ेगा कि वह चीज उनके लिए कुछ-न कुछ महत्वपूर्ण अर्थ रखती ही होगी। वे जो चीज चाहते हैं, उसे हम (यदि उससे सयोंतम) दे सकें तो बहुत ही अच्छी बात है, परन्तु उनकी इस मानसिक अवृत्ति का लेकर वहीं चीं करते रहना अच्छा नहीं है।

सभी उम्र के बच्चे इस उत्साह से भरे रहते हैं कि—बड़े लोगों को काम करते देखते हैं या कल्पना करते हैं—वे भी वैसे ही काम करें। वे अपने शैशव या बचपन के आरम्भ में घर के या आस पास बड़े लागों को बैठा करते देखते हैं—उसी की नक़ल करके संतुष्ट हो जाते हैं—रेल चलाना, दफ़्तर जाना, मालर बनाना, कल पुजे ठीक करना, बनिये की दूकान लगाना, सौदा खरीदना बेचना तथा डाक्टर और नर्स के खेल खेलना आदि।

जैसे ही बच्चे छ साल की उम्र-पार कर लेते हैं, उनके काल्पनिक जीवन का बहुत कुछ अंश उनके वास्तविक जीवन से अलग हो जाता है। दिन का अधिकांश समय वे स्कूल के काम और अपने साथियों को बताये रखने में बिताते हैं। जब उनकी स्वप्न देखने या कल्पना करने का समय मिल जाता है तो वह बहुत कुछ उनके अपने ही साहसिक कामों के बारे में हाता है, उनका माता पिता या पड़ोसियों की खरपट्टर से जरा भी मंत्रध नहीं रहता है। अपने मन में यह भावना जमा लेने पर कि वे भले-बुरे को समझते हैं—उन्हें इस बात में आनन्द मिलता है कि वे भले और बुरे के उस द्वन्द्व को देखें जिसमें अंत में सदा भले की जीत होती है। यह ऐसी उम्र है जिसमें बच्चा अपनी भावनाओं को मन ही मन दबाना तथा प्रतिदिन के जीवन की अपनी विराधी आक्रमक

प्रवृत्तियों को नियन्त्रण में लाना चाहता है, अतएव यह स्वाभाविक ही है कि यह हिंसक द्वन्द्वों और साहसिक अभियानों में अधिक रुचि लतें हैं। आप खुद सोचते हैं कि ऐसी मनोरञ्जक चित्रावली या पुस्तकें पढ़ने को क्यों ज्ञान से भी ज्यादा प्यारी लगती हैं। यह सोचना भूल है कि ये कहानियाँ या एस द्रष्टव्य पर हावी हो जायेंगे। जो लोग ऐसी कहानियाँ लिखते हैं या चित्र खींचते हैं वे जानते हैं कि बच्चे किन चीजों को अधिक पसन्द करते हैं। वे लिखे वयस्को को ये बेटों निम्न साहित्य और आदर्श हीन दिखायी देते हैं। इससे केवल यही अर्थ निकलता है कि इस वर्गीय बच्चे की रुचि और विकास का स्तर बड़े लोगों के विकास के स्तर से काफी नीचा है, ऐसा होना जरूरी भी है। आरम्भ में बच्चे को ऐसी ही साहसी कथाओं व एसे ही चित्रों में रुचि दिलानी चाहिए जिनमें भारी निःशक्त शक्ति और भलाई की सदा ही अंत में जीत होती हो। इसके बाद उसे सरल सहज ज्ञान की पुस्तकें से आगे बढ़ाना चाहिए। इस बात में कोई सार नहीं है कि ऐसी पुस्तकें या चित्रावली में रुचि पैदा कर देने से उनकी गंभीर साहित्य में रुचि नहीं रहेगी। यह तो ठीक वैसी ही असंगत सी बात है कि उसे यदि बचपन में चारों हाथ पैरों से रेंगने दिया गया तो वह उम्र भर चौपाया ही बना रहेगा।

५४८ मनोरञ्जक पुस्तकों व चित्रों को सीमित रखना — निश्चय ही आपको यह अविकार है कि उन चित्रों व पुस्तकों पर रोक लगा दें दो नैतिक दृष्टि से अनुचित हैं, साथ ही वह इनमें ही इतना न डूब जाये कि घर व बाहर ही न निकले और न अपने दोस्तों से ही जाकर मिले कुले। आपको कुछ सीमा रखनी ही चाहिए। सप्ताह में गिनती की मनोरञ्जक पुस्तकें या दिन को गिनती के पन्नों तक ही पढ़ते रहने देना आदि। यहाँ तक कि ऐसे सुश्रुत रहने वाला व दूसरे कामों में रुचि लेने वाला बच्चा भी इनमें गहरा डूब रहा सकता है। परन्तु इतना गहरा जादू सदा के लिए नहीं बना रहेगा। यदि इससे निरंतर बच्चा घुरी तरह से अपनी बल्यताओं व कहानियों में ही डूबा रहता है तो अध्यापक और माता पिता दोनों को ही उसे गेल-बूट में रूचि व मित्रों के सम्पर्क से आनन्द उठाने की प्रेरणा देने में सहायता करनी चाहिए (परिच्छेद ५४३ देखिये।)

५४९ क्या मनोरञ्जक पुस्तकें चित्रों व रेडियो से बच्चों या दिमाग खराब हो सकती हैं? — यह बार माता पिता यह सवाल अक्सर पूछ बैठते हैं और जो लोग इस विषय के विरुद्ध हैं उनका इस बारे में

अलग अलग मत है। अधिकांश मनोविज्ञानविशेषज्ञों का यह मत है कि ऐसी पुस्तकों, चित्रों, टेलीविजन, सिनेमा से मस्तिष्क खराब नहीं होता है। मैं भी इस विचार धारा से सहमत हूँ। इन लोगों का यह विश्वास है कि गंभीर मस्तिष्क रोग उन्को के चरित्र में बुनियादी तौर पर किसी दोष के कारण होता है। यह कदाचित् मस्तिष्क रोग से पीड़ित माता पिता या ऐसे परिवार वालों के संपर्क में पलकर उड़े होने के कारण होता है या उन बच्चा में होता है जिन्हें वास्तव में उनके माता पिता प्यार नहीं करते हैं। ऐसे बच्चे के मन में उम्र भावनाएँ तेज हो जाती हैं और उसकी आत्म चेतना बुरी तरह से कमजोर हो जाती है। अब काइ न्यायाधीश उससे पूछता है कि अपराध का विचार उसे कैसे सूझा तो वह कहता है, "उस कथा से या उम चित्रायली या उस सिनेमा को देखने से।" परन्तु उसको इस तरह के अपराध करने की जो उकसाहट मिली है वह बहुत ही गहरे हृदय से प्रकट हुई होगी जिसके अकुर उसके बचपन में ही जम गये होंगे।

इसका अर्थ यह नहीं है कि माता पिता बच्चों को नैतिकता विरोधी चित्र या पुस्तकें दें। निंदयता और यौन संबंधी चित्र सभी उम्र के बच्चा पर बुरा असर डालते हैं और माता पिता को अपने बच्चा पर इन्हें न देखने की रोक लगाने का पूरा अधिकार है। दूसरी ओर यदि छ साल का सामान्य स्वस्थ बच्चा स्थिर मस्तिष्क का बच्चा उचित मात्रा में या सामान्य चित्र जिसमें अपराधियों की हत्या आदि होती है देखता है तो मेरी राय में इस पर रोक लगाने जैसी कोई बात नहीं है।

५५० रेडियो और टेलीविजन कार्यक्रम — रेडियो और टेलीविजन के बारे में बच्चे की ना अभिरुचि रहती है उसने कारण भी मा बाप के सामने कइ समस्याएँ पैदा होती हैं। सबसे पहली शिष्ट उस बच्चे के कारण पैदा होती है जो मारकाट की कहानियों या ऐसे फायकमों से इतना डर गया हो कि उसे रात को इसके कारण नींद नहीं आये या बुरे सपने परेशान करते रहें। बहुधा छ साल से कम उम्र के बच्चे के साथ ऐसा हुआ करता है, मेरी राय में ऐसी कहानियों अथवा ऐसे रेडियो कार्यक्रम इन बच्चों के लिए शुरू के वर्षों में अच्छे नहीं रहते हैं। हर यह नहीं रहता है कि बच्चा घोर, डाकू या हटेरा बनेगा, खतरा यह है कि इससे बच्चा परेशान हो जायेगा और उसकी भावनाओं पर गलत असर पड़ेगा। ऐसा संवेदनशील बच्चा जिसकी कल्पनाएँ और विचार धाराएँ संकुचित हैं, बड़ा होकर भी इन बातों से भय खाता रहेगा।



यदि कोई बच्चा, उसकी उम्र चाहे जो हो इस तरह ही परेशान रहता हो तो उसके माता पिता को ऐसी खौफनाक कहानियाँ या कार्यक्रम बंद कर देने चाहिए।

दूसरी समस्या उस बच्चे के कारण पैदा होती है जो स्कूल से आते ही रेडियो या टेलीविजन से सट जाता है और रात को तब तक सोने का नाम नहीं लेता है जब तक कि उसे इसके लिए मजबूर नहीं किया जाता है। वह न तो घर में किसी से बात ही करने, न दग से भोजन करने और न स्कूल का काम ही करने का समय निश्चित पाना है। माता पिता और बच्चे के हित में यही है कि वे उचित परन्तु निश्चयात्मक रूप से आपस में यह तय कर लें कि कौन से घण्टे बाहर घूमने के, भोजन के, स्कूल के काम के और रेडियो कार्यक्रम के रहेंगे। इसके बाद दोनों ही अपने अपने कार्यक्रम पर चलें और जो जल्दी निद्रा जाये उसे ही अधिक रियायत दी जाये। अन्यथा क्या होगा कि मा-बाप उधेड़ी उभे रेडियो सेट के पास देखेंगे उसे वहीं से हटकर अपना काम करने को कहेंगे और बच्चा भी जब यह देखेगा कि उसके मा-बाप का ध्यान दूसरी ओर है वह रेडियो सेट के पास पहुँच जायेगा। कई बड़े लोगों व बच्चों के बारे में यह कहा जाता है कि वे रेडियो चालू रख कर भी अच्छी तरह (बहुत अच्छी तरह से) काम कर सकते हैं। परन्तु यह बहुत ही संकीर्ण के कार्यक्रम पर सफल हो सकता है किसी वार्ता के कार्यक्रम पर इसकी सफलता निश्चिन्त नहीं है। यदि बच्चा अपना काम दग से कर लेता हो तो इसमें किसी तरह की आशंका नहीं है।

यदि सामान्य बच्चा अपने कान की ओर ध्यान देता हो, दोरहर के बाद अपने मित्रों के साथ बाहर घूमता हो, शाम का खाना समय पर खा लेता हो, समय पर सो जाय करता हो और चौकता या डरता न हो तो मेरी राय में आपको बिना समय बर्ह देना चाहे, इसमें मन भरलाने दिया जाये। मैं न तो उसे इसके लिए डाँटूंगा ही और न ऐसा न करने पर मजबूर ही करूँगा। आप ऐसे तरीके अपना कर उसकी मानसिक शक्ति को शान्त नहीं कर सकते—बल्कि इसका ठीक उल्टा ही असर होता है। आप इस बात का ध्यान रखें कि आप जिन कहानियों व साहित्यिक कार्यक्रमों को भोले और नीरस मानते हैं कदाचित् उनसे ही उसे अपने चरित्र निर्माण के लिए वास्तविक माला मिल रहा हो और मन ही मन वह अत्यन्त प्रभावित हो रहा हो। यदि भी याद रखिए कि वह इन बातों पर अपने मित्रों से चर्चा करेगा, ठीक ठीकी तरह जैसे आप वयस्कों के बीच, किसी नयी पुस्तक, नाटक या समाचार के बारे

में चर्चा करते हैं। इसके विपरीत जिन कार्यक्रमों को मैं अचित्त सम्झूँगा मैं देरने से बच्चे को मना करने में जरा भी नहीं हिचकिचाऊँगा।

यदि संपन्न परिवार के लोक बच्चे की रुचि के पीछे अपने मनपसन्द कार्यक्रम नहीं सुन पाते हों तो उन्हें चाहिए कि वे बच्चे के लिए अलग से रेडियो (या टेलीविजन) सेट खरीद दें।

५५१ सिनेमा — सिनेमा में साप्ताहिक चलचित्रों का बच्चे पर वैसा ही असर पड़ता है जैसा कि चित्रावली देखने या साप्ताहिक कहानियाँ सुनने का असर उस पर पड़ता है। मेरी राय में (यदि पास पड़ौर में ऐसी प्रथा हो तो) सप्ताह में एक दिन बच्चे को अपने मित्रों के साथ शाम का चित्र देखने देना चाहिए। शहरों से दूर रहनेवाले बच्चों को भी कभी कभी अपने माता पिता के साथ चलचित्र देखने का अवसर मिलते रहना चाहिए। छोटे बच्चों को रात के समय इसके लिए ले जाना अच्छा नहीं है। मैं बच्चे को सप्ताह में एक बार से अधिक सिनेमा घर नहीं जाने की सलाह दूँगा क्योंकि स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से सिनेमा घर अधिक अच्छी जगह नहीं है जहाँ घण्टों बैठा जा सके।

सात साल से कम उम्र के बच्चों के लिए सिनेमा खतरनाक रहता है। एक चलचित्र कथा जो सुनने में मनोरंजक और बच्चों को निर्दोष लगगी परन्तु जहाँ आप सिनेमा देखने बैठे नहीं कि कहानी की चार में से तीन घनाई ऐसी होगी कि बच्चे का साहस ही जवाब दे बैठेगा। आपको यह बात याद रखनी चाहिए कि चार या पाँच घण्टा का बच्चा असली और नकली का फर्क स्पष्ट नहीं पहचान सकता है। पैसे पर नजर आनेवाली डायन उसके लिए इतनी ही सच्ची और खोफनाक लगगी जितना कि आपको सचमुच का लुटेरा लगता है। इस श्रेणी में केवल सुरक्षित नियम जो मैं जानता हूँ वह यही है कि सब तक आपने या ऐसे व्यक्ति ने जो छोटे बच्चों के बारे में जानकारी रखता हो, पहले उसे देख नहीं लिया हो और उसमें ऐसी कोई बात खोफनाक या डरावनी न हो जिससे बच्चा चौंक उठे तब ही उसे दिखलाया जा सकता है। यदि कोई बड़ा बच्चा भी यों ही डर जाता हो तो उसे भी आप सिनेमा न ले जायें।

## चोरी करना

५५२ बचपन के प्रारम्भिक दिनों में चीजें उठा लेना — एक, दो और तीन साल के छोटे बच्चे वे चीजें उठा लेते हैं जो उनकी नहीं होती

हैं। उनके दिमाग में यह स्पष्ट नहीं रहना कि कौनसी चीज उनकी है और कौनसी उनकी नहीं है। वे इसीलिए किसी चीज को ले लेते हैं क्योंकि वे उसे अधिक पसन्द करते हैं। उचित यही है कि छोटे बच्चे का इसका ज्ञान, अपराधी की तरह नहीं समझा जाय न उसके साथ ऐसा व्यवहार किया जाये। मा को केवल इतना ही याद दिलाने की जरूरत है कि यह जिसलोग दूसरे का है और वह भी जरूरी ही इससे खेलना चाहेगा तथा घर पर उसके भी डेरो अच्छे खिलौने रखे हैं।

५५३ जिस बच्चे की समझ में चोरी वास्तविक अर्थ रखती हो — वास्तविक चोरी जिसे कहते हैं उसकी आदत कभी कभी छु साल के बाद किशोरवस्था के आरम्भ तक बच्चे में कभी भी बन प जाती है। जब इस उम्र में बच्चा कोई चीज लेता है तो वह यह जानता है कि ऐसा करना गलत काम है। वह उसे छिपाकर छुपाना चाहेगा, जो उसने छुपा लिया है उसे छिपाकर रखना चाहेगा, और वह इस बात के लिए भी इन्कार कर देगा कि यह काम उगने किया है।

जब माता पिता या अध्यापक को इस बात का पता चलता है कि किसी बच्चे ने कोई चीज चुरायी है तो वे बहुत ही परेशान हो उठते हैं। उनकी भावनाएँ उस बच्चे को घुरी तरह से दुःखाने और शर्मिन्दा करने की होती हैं। ऐसा होना स्वाभाविक ही है क्योंकि हम सबको अपने बचपन से ही यही सिखाया गया है कि चोरी करना घोर अपराध है और हम अपने बच्चों में इस पाप के विरुद्ध तर्क देसना नहीं पसन्द करते हैं।

यह बहुत ही जरूरी है कि बच्चा साफ तौर से यह जान ले कि उसके माता पिता उनकी चोरी की बात को पसन्द नहीं करते हैं और जिसकी चीज हो उसको वापिस लौग देनी चाहिए। इसका विपरीत ऐसा भी नहीं किया जाय कि बच्चे की आँखों के आगे अंधेरा छा जाये या उसे डराया जाये कि माता पिता अब कभी उसे प्यार नहीं करेंगे।

हमें सबसे पहले सात साल के एक बच्चे का उदाहरण लेना चाहिए जिसे अधिक सतकता के साथ पाला पोसा जा रहा है। इस बच्चे के पास पदार्थ जिसलोगें य दूसरी चीजें हैं। बच्चे को हाथ रख के लिए भी रक्षम मिलती है। यदि ऐसा बच्चा कुछ चुरायेगा भी तो वह अपनी मा की छुटी सी रक्षम या अपने साथी की कोई चीज या अध्यापक का फीटेन पन आदि होगा। कई बार इस चोरी का कुछ भी अर्थ नहीं होता क्योंकि ये चीजें उसका अपने

पास भी होंगी। हम देखेंगे कि इस बच्चे की भावनाएँ मिश्रित हैं। उसने मन में किसी चीज के लिए एक उग्र अभिरुचि है जो आगा पीछा कुछ नहीं सोचती है और वह ऐसी चीज चुन कर संतोष पाना चाहता है जिस चीज की उसे वास्तव में जरूरत ही नहीं है। तब वह वास्तव में चाहता क्या है?

ऐसे कई मामलों में बच्चा अपने को दुखी और एकाकी पाता है। उसका अपने माता पिता से गहरा हार्दिक संबंध नहीं रहता है या वह अपनी ही उम्र के दूसरे बच्चों को मित्र बनाने में पूरी तरह से सफल नहीं होता है। उसकी ऐसी भावनाएँ बढ़ जायें उस स्थिति में भी बन जाती हैं जब वह अपने आपको काफी लाफप्रिय भी बना लेता है। मेरी राय में सात साल की उम्र के आनंदस ही बच्चों में जो चोरी की भावनाएँ पायी जाती हैं उनका कारण यह है कि बच्चे इस उम्र में अपने आपको माता पिता से विशेष रूप से दूर पाते हैं। इन दिनों वह यदि मिलनसार और दूसरों से मित्रता गाँठने में असफल रहता है तो वह वहीं का न रहता है और अपने आर को एकाकी समझने लग जाता है। यह हम बात का प्रमाण है कि कई बच्चे चोरी की चीजें बाँट कर दूसरों से मित्रता क्यों खरीदना चाहते हैं। कोई कोई बच्चा घर से चुग कर उधर दूसरे साथी को आइसक्रीम या कोई चीज खिलाता है। यह कहना ठीक नहीं है कि बच्चा माता पिता से दूर होता जा रहा है धरन् यह कहा जा सकता है कि इन दिनों बच्चे की हस्तों में माता पिता की बहुत कम अभिरुचि रहती है।

किशोरावस्था का आरम्भिक काल ऐसा ही समय है जब बच्चा अपने को अधिक एकाकी पाता है, क्योंकि उसके मन में आत्म चेतना, सचेतनता और स्वतन्त्र होने की गहरी इच्छा बनवती हो उठती है।

अधिक प्यार पाने की भूख भी (सभी उम्र के लोगों में) चोरी करने के कई कारणों में से एक महत्वपूर्ण कारण है परन्तु इसके साथ आम तौर से अन्य दूसरे व्यक्तिगत कारण भी हैं जैसे भय, ईर्ष्या, अमनोप्य आदि। एक लड़की जो अपने भाई से बुरी तरह डाढ़ रखती है वह दूसरे लड़कों को अपने अचेतन मन में भाई की तरह ही समझ कर उनकी चीजें चुग लेती है।

५४४ चोरी करने वाले बच्चे का क्या किया जाय? —यदि आपको पूरा विश्वास हा जाये कि आपने बच्चे (या विद्यार्थी) ने चोरी की है तो उससे ऐसी बात कहलजायें, कठोरतापूर्वक यह पता चलायें कि वह उसे कहाँ से लाया और उसी समय उससे वह चीज लौटाने के लिए बार दीजिये।

दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि आप इस मामले को इतना आसान ही नहीं बना दें कि उसे झूठ बोलने का मौका मिल सके (यदि माता पिता आसानी से झूठी बात को स्वीकार कर लेते हैं तो इसका अर्थ यह हुआ कि वे उसकी चोरी की आदत को भी माफ कर देते हैं)। बच्चे को वह चीज उसी लड़के या दूकान पर ले जानी चाहिए जहाँ से वह चुरा कर लाया है। यदि उसने किसी दूकान से वह चीज उठायी है तो माता पिता को भी बच्चे के साथ जाना चाहिए और दूकानदार को तरकीब से यह समझाना चाहिये कि बच्चा इस चीज को बिना दाम दिये ही ले गया है और अब लौटाना चाहता है। अध्यापक बच्चे को इस तरह की खुली होंग से बचाने के लिए स्वर पर चीज लौटा सकता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि आप कभी भी बच्चे के चोरी करने पर उसे बुरी तरह से अपमानित न कर। छुले शब्दों में यह कहा जा सकता है कि ऐसा करना अनुचित है और न कभी ऐसा करना ही चाहिए।

यह एक ऐसा अवसर है जब आपको ध्यान इस ओर जाना चाहिए कि क्या बच्चे को घर पर और भी अधिक प्यार और दुलार की जरूरत है या उसे बाहरी लोगों से मित्रता बनाने में सहायता मिलनी चाहिए (परिच्छेद ५४३ देखिये)। यह ऐसा समय है जबकि यदि संभव हो सके तो आपको उसे दूसरे बच्चों जिनका ही (जिनको वह जानता हो) हाथपच्च देना चाहिए। इससे क्या होगा कि वह भी 'उनमें से एक' की तरह बनने योग्य विश्वास पा सकेगा। यदि बच्चे में चोरी की आदत बनी रहती है या उसके बारे में और कोई दूसरी गड़बड़ी भी हो तो आप इसके लिए बाल विशेषज्ञ से बात करे (परिच्छेद १७०)।

एक और तरह की चोरी होती है जो इससे बिल्कुल ही दूसरे ढंग की होती है। पास पड़ोस में ऐसी कई जगहें होती हैं जहाँ स बच्चों की टालियाँ सीमें पार कर लेना बहादुरी और साहस का काम समझ कर करना चाहती हैं। यद्यपि यह उचित नहीं है परन्तु न तो इसे धृष्टित वृत्ति का अवगण माना जा सकता है और न यह किसी समस्या के कारण ही है। सतक माता पिता का बच्चा यदि कभी भूले भण्डे ऐसे साहसिक छाप में भाग लेता है तो माता पिता को उसे शांति से समझाना चाहिए न कि उसपर एका करने पर बुरी तरह शर्मिन्दा किया जाये या दण्ड दिना जाये। वह तो केवल उस टोली में अपनी जगह बनाये रखने के लिए अपनी स्वाभाविक चेतना का अनुसर ही था

आचरण कर रहा था। चोरी की ऐसी आदतों का इलाज अच्छी आर्थिक स्थिति, अच्छी शिक्षा व सर्वोत्तम मनोरञ्जन की सुविधाएँ जुटाने में है।

## शिक्षा-दीक्षा (स्कूलें)

### स्कूल किस लिए हैं ?

५५५ स्कूल की प्रमुख शिक्षा बच्चे को संसार में सही ढंग से सफल जीवन कैसे व्यतीत किया जाय यह सिखाना है —अलग अलग विषय इस लक्ष्य प्राप्ति व साधन माय हैं। पुराने जमाने में लोगों की यह धारणा थी कि स्कूल का उद्देश्य बच्चों को लिखना पढ़ना हिसाब करना और दुनियादारी की कुछ मुख्य मुख्य बातों को बठराव करना देना है। मैंने एक प्रतिभाशाली विद्वान अध्यापक को यह कहते सुना कि उनके बचपन के दिनों के स्कूलों में उन्हें शब्दों की परिभाषा तक पढ़नी पड़ती थी। पढ़ाई, गुरु और व्याकरण के बारे में आम तौर पर यही तरीका प्रचलित था कि उन्हें समझने की आवश्यकता नहीं है बस पढ़ लेना ही जरूरी है। यास्तव में बच्चा इन्हें पढ़ भी लेता तो भी उसके पढ़ने कुछ नहीं पड़ता था। आप तभी किसी चीज को सीख सकते हैं जब यह आपके लिए कुछ अर्थ रखती हो। स्कूल का एक काम यह भी है कि विषय को इतना रुचिकर और वास्तविक बनाया जाये कि बच्चे भी उसे सीखना और याद करना चाहें।

आप पुस्तकों और बातचीत से केवल थोड़ी सी ही प्रगति कर सकते हैं। आप जिन चीजों का अध्ययन कर रहे हैं यदि उ हैं वास्तविक व सजीव रूप में देखें तो वे आपकी समझ में और भी अधिक अच्छी तरह से आ सकती हैं। बच्चा एक सप्ताह तक खेल खेल में दुकान चला कर, रेजगारी बोट कर, हिसाब रख कर इतना गणित सीख लेगा जितना वह गणित की पुस्तक के आँकड़ों में उलझकर मायापन्ची करके महीने भर में सीख पाता है।

यदि आप सुखी नहीं रह सकते हो, दूसरे लोगों के साथ मिलकर नहीं चल

सकते हैं, जैसा आप चाहते हैं वैसा काम नहीं कर सकने हो तो फिर बहुत अधिक शिक्षा पाना निरर्थक है। अच्छा अध्यापक वह होता है जो बच्चे को मली भाँति समझना हो, उसकी कमजोरियाँ भी उसके सामने रखता है। जिसे दूर करने में वह बच्चे को सहायता करके उसका सर्वोत्तम विकास कर सकता है। जिस बच्चे में आत्म विश्वास की कमी होती है, उसे सफल होना व विप्रे अवसर देने की जरूरत है। शरासती परन्तु होशियार बच्चे को यह बताने की जरूरत है कि वह अच्छे काम करके कैसे लोकप्रिय बन सकता है और जिस रूपाति की भूल उससे मन में लग चुकी है उसे पूरी कर सकता है। वह बच्चा जो दूसरों से मित्रता करने में असफल रहता है उसे कैसे पुलना मिलना चाहिए और किन बातों से लोग उसकी ओर आकर्षित हो सकते हैं यह बताने की जरूरत है। वह बच्चा जो सुस्त दिखायी देता हो, उसे फिर से उत्साहित करने व उसमें उमंग भरने की जरूरत है।

एक स्कूल अपने रूखे कार्यक्रम द्वारा केवल इतना ही कर पाता है कि कक्षा के सभी बच्चों को पुस्तक के १७ पृष्ठ से लेकर २८ पृष्ठ तक पढ़ना सिखाना तथा पृष्ठ १२८ पर दिये गये गणित के उदाहरणों को हल करवा देना। उस औसत बच्चे के लिए जो व्यवस्थित हो चुका है यह तरीका ठीक ठग से काम करता है। परन्तु अधिक विकसित व होनहार बच्चे के लिए इस पढ़ाई में कोई सार नहीं है और पिछड़े बच्चे के लिए यह बहुत भारी पड़ जाता है। उद्य बच्चे को जो पुस्तकों से पृणा करता है, कक्षा में शरासती करने का अवसर मिल जाता है। उस लड़की को जो अपने आरफे एकाकी समझ बैठती है इस तरह के कार्यक्रम से कोई सहायता नहीं मिल पाती है, न उस लड़के को ही इससे कुछ लाभ पहुँच सकता है जिसे मित्रों के साथ सहयोगपूर्ण रहना सीखने की जरूरत है।

५५६. स्कूल के कार्यक्रम को कैसे सजीव और रुचिकर बनाया जाये — यदि आप कोई ऐसी कहानी छेड़ते हैं जो रचिहर भी हो और वास्तविकता लिये हुए हो और उसे आप उचित समझें तो सभी विषयों को इस तरीके से या इस चचा से संबंधित करके सिखा सकते हैं। एक सीधरी कथा का उदाहरण लीजिए कि ऐसे अध्यापक साल भर का साग कार्यक्रम आदिम जाति (रिड इंडियन) पर निर्धारित करके सभी विषय समासमन उसी पर टोचते हुए व्याखानी से बच्चों को समझा पाता है और विषय भी उन्हें वास्तविक और रुचिकर लगने लगते हैं। इनका बारे में बच्चों का जितना ही अधिक ज्ञान को मिलेगा उनकी जिज्ञासा बढ़ती चली पायेगी।

मान लीजिए कुछ कथाएँ या कहानियाँ भीलों पर हैं और वे वास्तव में यह जानना चाहते हैं कि ये लोग कौन हैं और क्या हैं। गणित में उनको बताया जा सकता है कि वे लोग किस तरह गिनते हैं और कैसे हिसाब रखते हैं और सिक्कों की जगह कौनसी चीज काम में लेते हैं और आसानी से गणित के सवाल इस चक्का के बीच उनके दिमाग में बिना किसी तरह की अरुचि के ही उतारे जा सकते हैं। तब उनके लिए गणित एक अलग विषय न रह कर जीवन में उपयोगी विषय बन जायेगा। भूगोल का अर्थ मानचित्र में रंग हुए कुछ स्थानों से ही नहीं है। किन किन स्थानों पर पहले भील रहते थे, कैसे व यात्रा करते थे, कैसे मैदानों से हट कर पहाड़ी या जंगल प्रदेशों में बस गये। वैसी नदियाँ व झीलें थीं। पैदावार, वपा, वृष्ट, पानिज तथा समतल भूमि व वन प्रदेश में क्या अंतर होता है यह सरलता से समझाया जा सकता है। विज्ञान में उन्हें अनाज व पोष्य उगाना या फल फूलों के रस से रंग तैयार करना, या खनिज पत्थरों की जानकारी दें। खेल के तौर पर उन्हें भीलों के से तीर घनुप, उनके जैसी पोशाकें तथा उनके दूसरे घरेलू उपयोग की साधारण परन्तु विचित्र चीजें बनाना बताया जा सकता है।

कभी कभी लोग स्कूल के कामों को अधिक रुचिकर बनाने के कारण नाक भी तिकोड़त हैं। वे कहते हैं कि बच्चे को अरुचिकर और कठिन काम करना सिखाने की जरूरत है। परन्तु आप यदि थोड़ी देर के लिए इन लोगों की ओर ध्यान न देकर अपने से ही यह सवाल पूछें कि जो लोग जीवन में सबसे अधिक सफल हुए हैं उसका क्या कारण था? आप देखेंगे कि अधिकांश मामलों में वे ही लोग सफल हुए जो अपने काम में अधिक रुचि लेते थे। कोई भी काम ऐसा नहीं है जिसमें थकान व अरुचि नहीं हो परन्तु आप यह सब करते हैं क्योंकि काम का आकर्षण आपको हमाये रहता है। डार्विन स्कूल में सब विषयों में गोबरगणेश था परन्तु अपने भावी जीवन में उसे प्रकृति के इतिहास में रुचि पैदा हो गयी और उसने दुनिया ने कभी नहीं देखा सुना इतने परिश्रम से शोध का काम किया और विकासवाद के सिद्धांतों का पता चलाया। हाइस्कूल में पढ़ने वाले एक लड़के को रेखागणित में जरा भी रुचि नहीं होती है, वह उससे कतराता है और उस विषय में पिछड़ा रहता है। परन्तु जब वह बाद में विमानचालक बन जाता है और जब उसे इस बात का पता चलता है कि रेखा गणित की जानकारी कैसे विमान को टकराने से बचा सकती है और कैसे लोगों की दुर्घटना से जान बच सकती है तो वह भूत की तरह इस विषय



में पारगत होने के लिए उसके पीछे लग जाता है। अच्छे स्कूल के अध्यापक इस बात को भली भाँति जानते हैं कि उपयोगी नागरिक या व्यक्ति होने के लिए बच्चों को स्वयं ही आत्मनियंत्रण के भावों को विकसित करना चाहिए। परन्तु वे यह भी जानते हैं कि ऊपर से उन पर बाहरी नियंत्रण नहीं थोपा जा सकता है। यह तो माना किसी के हाथों में दबकड़ी डालना है। अनुशासन एक ऐसी चीज है जो उसके अन्तर्मुख से स्वतः पैदा होना चाहिए। ठीक वैसे ही जैसे उसकी रीढ़ की हड्डी है और उस पर उसका टोंचा बड़ा है, उसी तरह इस पर उसके चरित्र व सामाजिक व्यवहार का आधार रहेगा। इसके लिए उसे पहले अपने काम का उद्देश्य समझना होगा और जिस दृग से वह इसे पूरा करता है इसमें दूसरों के प्रति भी जिम्मेदारी की भावना पैदा करनी होगी।

५५७ शरावती व पढ़ाई लिखाई में पिछड़े बच्चे की स्कूल को कैसे सहायता करनी चाहिए — विभिन्न कार्यवाहियाँ तथा रुचिपूर्ण कार्यक्रम केवल स्कूल के काम में ही बच्चों की रुचि नहीं पैदा करता है, उसे और भी कई लाभ इससे पहुँचते हैं। यह कार्यक्रम ऐसा है कि इसमें विद्यार्थी अवैल भी रुचि ले सकता है। एक ऐसे ही लड़के का उदाहरण लीजिए, वह जिस स्कूल में पढ़ता था वहाँ सभी विषयों को अलग अलग पढ़ाया जाता था। वह ऐसा लड़का था जिसे लिखना पढ़ना सीखने में अधिक कठिनाई होती थी। वह अपनी कक्षा व सब लड़कों से पिछड़ गया। मन ही-मन वह अपनी इस असफलता पर लज्जित भी रहने लगा। बाहरी तौर पर वह ये सब बातें कभी भी स्वीकार करने को तैयार नहीं था बल्कि यही कि वह स्कूल के नाम से ही नफरत करने लग गया। स्कूल की झगड़ें पैदा होने के पहले भी उसकी पटरी दूसरे लड़कों के साथ आसानी से नहीं बैठती थी। उससे मन में यह भावना घर कर चली कि वह दूसरों की नज़रों में गारवणेश है, इससे मामला और भी बिगड़ गया। उसके कंधे पर चोट का निशान था। वह दिन में एक बार कक्षा के लड़कों को कपड़े उतार कर थोड़े मज से यह निशान दिखाया करता था। उसके अध्यापक साँचे लग गये थे कि वह बिगड़ने की कसरियाँ कर रहा है। वास्तव में वह ऐसा ही बनने जा रहा था। इस तरह ऐसे दुर्भाग्य पूर्ण तरीके से वह अपनी टोली व लड़कों का ध्यान किसी भी तरह से अपनी ओर बनाये रखना चाहता था। उसके अन्दर जो इस तरह की प्रेरणा थी उसे बुरा नहीं कहा जा सकता क्योंकि चारा ओर से कट जाने से बचना के लिए ही उसने यह माँग अनायास था।

उसको वहाँ से हटा कर दूसरे ऐसे स्कूल में रखा गया जहाँ उसे केवल पढ़ना लिखना सिखाने में ही रुचि नहीं रखी जाती थी, साथ ही उसकी उम्र के बच्चों में उचित स्थान प्राप्त करने में सहायता भी उस दी जाती थी। मा के साथ बातचीत करने पर उसके अध्यापक को पता चला कि वह लड़का औजारों को अच्छी तरह से सम्भालता है, उसकी झाड़ू और चित्रकारी में भी रुचि है। उसने बच्चे की इन विशेषताओं को कक्षा में उपयोग में लाने के रास्ते ढूँढ़ निकाले, अध्यापक ने कक्षा में टॉकने के लिए सभी लड़कों को एक टोली में मील जीवन का चित्र बनाने और उसमें रंग भरने का काम दिया और उस लड़के को भी इसमें भाग लेने के लिए कहा। वे लोग मिलकर मीलों के गाँव का मिट्टी का नमूना भी तैयार कर रहे थे। ये ऐसी चीजें थीं जिन्हें वह जग भी परेशानी या अरुचि दिखाये बिना ही सफलतापूर्वक कर सकता था। जैसे जैसे दिन बीतते गये वह मीलों के बारे में अधिक रुचि लेने लगा। वह अपने दिरसे का चित्र ठीक रंगने लगा, अपने नमूने का काम वह और भी अधिक रुचि से करने लगा। इन सब बातों के लिए उसे मीलों के बारे में अधिक जानने की जिज्ञासा घुरी तरह पैदा हो चली और वह पुस्तकों से भी इस बारे में मदद लेना चाहता था। अब उसने पटना सीखने की तीव्र इच्छा प्रकट की और यह सीखने में कसकर परिश्रम भी किया। उसकी कक्षा के नये साथी पढ़ना नहीं जानने के कारण उसे गोब्रगणेश नहीं समझते थे। वे मदा इस बारे में सोचा करते थे कि रंग भरने में और नमूना बनाने में उसकी कितनी अच्छी सहायता मिल पाती है। वे कभी कभी उसकी सराहना भी किया करते कि वह कितना अच्छा काम करता है और उसको अपने काम में सहायता देने के लिए भी कहते। लड़के में उत्साह और उमरों के अकुर फूट निकले वास्तव में वह एक लंबे समय से अपनी ओर लोगों को आकर्षित करने और मित्रता प्राप्त करने के लिए तरस रहा था।

५५८ स्कूल और बाहरी दुनिया के बीच की कड़ी — स्कूल में बच्चों को पहली बार बाहरी दुनिया की झलक देखने को मिल पाती है। वे आसपास के किसान, व्यापारी, और श्रमिकों के कामों को देखते हैं। यदि ऐसी व्यवस्था नियमित रहे तो उन्हा बाहरी दुनिया का जो वास्तविक जीवन है उसमें और स्कूल के कामों में कितना सामञ्जस्य है यह समझ सकता है। स्कूल की ओर से कभी कभी उन्हों की टोलियाँ पास के कल कारखाने देखने जाती हैं। बाहरी लोगों को या विशेषज्ञों को बुलाया जाता है। उनसे बातचीत या भाषण

के कायक्रम रखे जाते हैं। कक्षा में आपस में वादविवाद पर चल दिया जाता है। यदि किसी कक्षा के विद्यार्थी मानन ये विषय में पढ़ रहे हो तो कैसे खाने की चीजें इकट्ठी की जाती हैं, उन्हें कैसे कीटाणुओं से बनाया जाता है, दूध कैसे ब्रातलों में भरा जाता है, रंगों पर या बाजार में चीजें कैसे पहुँचती हैं इस बारे में पूरी व्यावहारिक जानकारी हा जाती है।

हास्य और कालेज के विद्यार्थियों को बाहरी संसार की जानकारी और ऊँचे पैमान पर मिल पाती है क्योंकि वे गर्मियों में या छुट्टी के अवसर पर बाहर एन सी सी शिविर, स्काउट क्लब आदि में भाग लेते हैं। यहाँ विद्यार्थियों व अध्यापकों की एक टोली किसी कास्थाने या खेत पर काम कर सकती है, बाद में वे इस बारे में आगस में जानकारी में भाग ले सकते हैं और इस तरह विभिन्न व्यवसायों, और उद्योगों के बारे में अच्छी तरह से समझ सकते हैं साथ ही इनकी क्या समस्याएँ हैं और उन्हें कैसे हल किया जाता है यह भी अच्छी तरह से समझा जा सकता है।

५५९ प्रजातांत्रिक भावनाओं से ही अनुशासन समग्र — दूसरी बात जो अच्छे स्कूल सिखाते हैं वह है प्रजातांत्रिक भावनाएँ। हमें ये केवल राजनीतिक सिद्धांत की तरह न सिखाकर उसे व्यावहारिक रूप देना चाहते हैं कि कैसे प्रजातांत्रिक ढंग का जीवन हो और कैसे सभी दूसरे काम इसी ढंग से किये जायें। एक अच्छा अध्यापक यह जानता है कि वह यदि बच्चों पर हुक्मत चलाता है और उनकी एक न मुनता हो तो उन्हें पुस्तक में से 'लाभशाली' नहीं समझा सकता है। अध्यापक अपने विद्यार्थियों को इस काम में सहायता दे कि वे ठेर चारे कायक्रमों में से कौनसी योजनाएँ छाँटें और उन्हें निष्पन्न करने में उत्साहित करें तथा घर में जो अदृष्टिपूर्ण कार्य उन्हें ही हल करें। वह उन्हें ही छाँट करने दे कि कौन क्या क्या काम करेगा। इस तरह वे आपस में एक दूसरे की तरहना करना सीखेंगे। इस तरह वे केवल स्कूल में ही इस तरह से काम नहीं करेंगे बाहरी दुनिया में काम भी वे इसा तरह करना सीखेंगे।

इस विश्व में वास्तविक, व्यावहारिक प्रयोगों से भी सफलता हा पता चलता है। एक अध्यापक जो कक्षा में बना रहता है और बच्चों को घर घर बताता रहता है यह तब तक ठीक है जब तक कि वह कक्षा में मौजूद है और एपेदी यह बाहर चला जाता है कि बच्चे हाथ पर हाथ धर कर बैठ जाते हैं। वे घर खोच बैठते हैं कि शिक्षा अध्यापक की जिम्मेदारी है उनकी नहीं और अभ

उन्हें अपने आप मनमानी करने का यथायक मौका मिला है। परन्तु इन प्रयोगों से पता चला है कि जिन विद्यार्थियों को अपने आप काम चुनने व उसकी खुद ही योजना बनाने में सहायता दी गयी और जिन्होंने एक दूसरे को ऐसा करने में सहयोग भी दिया तो वे चाहे अध्यापक कक्षा रहे या न रहे उसकी उपस्थिति में जितना करते थे उतना ही उन्होंने उसकी अनुपस्थिति में किया। इससे वे यह अनुमान करते हैं कि यह उनका काम है—अध्यापक का नहीं। हर कोई अपने हिस्से का काम शानदार तरीके से करना चाहता है जिससे वह अपनी टोली में आदर और गौरव पा सके, इसके साथ ही वह दूसरों के प्रति अपनी जिम्मेदारी भी समझता रहता है।

यह बहुत ही उच्चार्थों वाला अनुशासन है। यह प्रशिक्षण, यह भावना ऐसी है जो उन्हें सर्वात्म नागरिक, अत्यधिक सफल व महत्वपूर्ण कार्यकर्ता और यहाँ तक कि सर्वश्रेष्ठ सैनिक बनाती है।

५६० धर्मियों के विशेषज्ञों से सहयोग प्राप्त करना —अध्यापक चाहे कितना ही अच्छे क्यों न हो, वह अपने शिष्यों की सभी समस्याओं को अकेला हल नहीं कर सकते। उन्हें माता पिता के सहयोग की आवश्यकता रहती है। इसे कई बार अध्यापक अभिभावक की संयुक्त बैठक या अध्यापक बच्चे के माता पिता से व्यक्तिगत संपर्क बातचीत द्वारा प्राप्त कर सकता है। तब दोनों ही आपस में यह जान लेंगे कि बच्चे के लिए एक दूसरा क्या कर रहा है, बच्चे के बारे में उनकी जो जानकारी है उसे वे आदान प्रदान करके बच्चे को व उसके स्वभाव को अच्छी तरह से समझ पायेंगे। कक्षा अध्यापक का स्काउट मास्टर, डाक्टर तथा दूसरे अध्यापकों से संपर्क बना रहना चाहिए। वे लोग आपस में एक दूसरे को सहायता देंगे तो उनका काम भी सबसे अच्छा रहेगा। खास तौर से यदि बच्चे को कोई बीमारी हो और लंबे समय से चली आ रही हो तो अध्यापक जान सकता है कि यह क्या है, इसका उपचार कैसे किया जा रहा है, वह स्कूल में इसके लिए क्या कर सकता है या कैसे इसका ध्यान रख सकता है। डाक्टर के लिए भी यह जानना जरूरी है कि स्कूल में बच्चे पर इस रोग के कारण कैसा क्या असर रहता है, स्कूल कैसे इस मामले में सहायता कर सकती है, इससे वह भी अपनी चिकित्सा इस ढंग से करेगा कि स्कूल और बच्चे के बीच में अलगाव या असंभन न हो सके।

कई बच्चे ऐसे होते हैं जिनकी विशेष समस्याओं को अध्यापक और माता पिता बिना किसी मानसशास्त्री की सहायता के हल नहीं कर सकते। कई

बड़े स्कूलों में ऐसे मानस शास्त्री नियुक्त होते हैं। कई स्कूलों में समय समय पर ये मानसशास्त्री शिशु मनोविज्ञान विशेषज्ञ अध्यापकों से मिल कर, बच्चों के साथ बातचीत करके माता पिता, कक्षा अध्यापक व बच्चों को उनकी कठिनाइयों दूर करने में सहायता देते हैं। यदि ऐसी सहायता न मिल पाये अथवा समस्या विकट रूप धारण कर चुकी हो तो आप किसी निजी मानसिक चिकित्सक से सलाह व सहायता लें।

४६१ अच्छे स्कूलों के लिए हम क्या करें —माता पिता कभी कभी यह कहते हैं, “यह सब चाँहें पहले मैं तो बहुत ही अच्छी हूँ कि आचार्य स्कूल हो जो बच्चों के लिए काम को रुचिप्रद बनाये और बच्चे में जो गुण हैं उन्हें सर्वोत्तम ढंग से प्रकट करने में सहायता दे परन्तु मेरा बच्चा जिस स्कूल में जाता है, वहाँ ऐसी कोई विशेषता नहीं है और मैं इस दिशा में उसकी कुछ भी सहायता कर पाने में लाचार हूँ।” यह बात पूणतया सत्य कदापि नहीं है। हर शहर व कस्बे में ऐसे स्कूल हैं अथवा हो सकते हैं यद्यपि वहाँ के नागरिकों की इसमें रुचि हो। यदि वे जानते हों कि अच्छे स्कूल कैसे होते हैं और इसकी प्राप्ति के लिए जोर दें तो वे आसानी से इन्हें प्राप्त भी कर सकते हैं। प्रजातांत्रिक तरीका इस तरह से काम करता है कि जनता किसी बात को समझे और उसके लिए जोर दे तो यह उसे प्राप्त कर सकती है।

माता पिता भी स्थानीय अध्यापक-अभिमादक संस्था के सदस्य बन कर, उसकी बैठकों में नियमित भाग लेकर अध्यापकों को यह दिला सकते हैं कि वे यदि शिक्षण के सर्वोत्तम तरीके लागू करना चाहते हैं तो माता पिता उन्हें पूरा सहयोग देने को तैयार हैं। स्कूलों में निरंतर पितास परन के बारे में वे स्थानीय अधिकारियों व जुने हुए घास समा या संसद सदस्यों से मिलकर भी कदम उठा सकते हैं। किसी भी तरह की शिक्षण अवस्था कभी भी पूरा नहीं होती है। यदि नागरिक अच्छे से अच्छे स्कूल में भी रुचि नहीं लग तो यह भी थोड़े दिनों में विलुप्त पटिया किम के स्कूल में बदल जायेगा।

बहुत से ऐसे लोग भी हैं जो यह कभी महसूस नहीं करते हैं कि अच्छे स्कूल उपयोगी, सुखी और विफसित भारी नागरिकों को प्रगट करते हैं। वे छोटी कक्षाओं, प्राथमरी स्कूलों के बगल बंदाने का विरोध करते हैं। वे शिक्षकों के अच्छे पैता, दस्तकारी सीपने की धरणा, लैबरेटरी व दोहर के मनोरजन के लिए रकम खर्च करने में हिचकिचाते हैं। ये लोग इन बातों का क्या उद्देश्य है और ये किन्तनी महत्वपूर्ण हैं यह नहीं समझ पाने के कारण

इन बातों को केवल बच्चों को खुश करने की 'अनावश्यक टीपटाप' या अधिक शिक्षकों के लिए नये पद गढ़ने के रूप में लेते हैं। यदि रुपये पैसे के बड़े से बड़े भित्तपयी दृष्टिकोण से भी देखा जाये तो यह मानो 'कोयले की रोक और अशर्कियों की लूट' की तरह है। बच्चे के विकास के लिए बुद्धिमानी-पूर्ण ढंग से खर्च की गयी रकम समाज को इससे सौगुना लाभ बाद में पहुँचाती है। अच्छी स्कूलें जो बच्चे में यह भावनाएँ पैदा करती हैं कि वह वास्तव में अपनी टोली का उपयोगी और गौरवशाली सदस्य है तो इसकी अधिक संभावना रहती है कि समाज में से अपराधियों और गैरजिम्मेदारों की संख्या में भारी कमी हो सकती है। ऐसे स्कूलों की उपयोगिता तब सिद्ध होती है, जब इस से निरूले हुए बच्चे बाद में (वे सभी अपराधी प्रकृति के नहीं होंगे।) अपने जीवन में सर्वोत्तम काम करनेवाले, सहयोगी प्रवृत्ति के नागरिक और सुखी व्यक्ति साबित होते हैं। इससे अच्छा और कौनसा तरीका हो सकता है जिसमें समाज अपने नागरिकों के लिए व्यय करे।

### शिक्षा व लिखने-पढ़ने में बच्चे की दिक्कतें

५६२ स्कूल के काम में असफल रहने के कई कारण — जब स्कूल शिक्षा के पुराने ढर्रे पर ही चलता हो, जब बच्चों के बारे में अध्यापकों का रुख घोट कर पिलाने व बड़ाई मरतने वाला हो और जब एक एक वक्ता इतनी बड़ी हो कि हर विद्यार्थी की ओर अध्यापक ध्यान नहीं दे पाये तो व्यक्तिगत रूप से ऐसी समस्याएँ अधिक उठ खड़ी होती हैं।

बच्चों में भी ऐसी कई बातें होती हैं जिनसे वे अच्छी तरह से व्यवस्थित नहीं हो पाते। शारीरिक तौर पर आँखों की खराबी, बहरापन, आये दिन थकावट या लम्बी बीमारी उन्हें घेरे रहती हैं। मानसिक रूप से भी ऐसी कई बातें हैं। कभी कभी बच्चा इसलिए नहीं पढ़ पाता है कि उसे शब्दों की पूरी पहचान नहीं है। बच्चा दूसरी बातों के कारण भी हताश या परेशान रहता है, ऐसा बच्चा जिसकी अध्यापक या दूसरे विद्यार्थियों से पटरी नहीं बैठती है, ऐसा बच्चा जो अधिक चुस्त हो (उसकी इसमें रुचि नहीं रहेगी) और ऐसा बच्चा जिसको इतनी योग्यता न हो कि वह इस स्तर पर काम कर सके (मुस्त बच्चे पर परिच्छेद ७९८ में चर्चा की गयी है।) व्यवस्थित नहीं हो पाते।

जिस बच्चे को पढ़ने लिखने या स्कूल के काम में कठिनाई होती हो उसे डाँटिए फटकारिए नहीं, न उसे इसक लिए दंड ही दीजिये। इस बात

का पता चलाने की कोशिश करें कि उसकी अड़चन कहाँ है। अगर उसकी स्कूल के अध्यापक से मिलकर पता चलाइये। यदि हो सके तो उसकी मानसिक चिकित्सक से जाँच करवाइये (परिच्छेद ५७०)। उसकी शारीरिक जाँच (जिसमें आँखों व कान की जाँच करवाना जरूरी है) भी करवायी जाय।

५६३ अधिक होशियार बच्चा —ऐसी कक्षा में जहाँ सभी बच्चे एक सा काम करते हैं, कोई कोई बच्चे अपनी उम्र के बच्चों से अधिक होशियार होने के कारण यह सारा काम आसानी से कर लेते हैं और काम सरल होने से वे बल्दी ही ऊब जाते हैं। इसका एक मात्र इलाज यह है कि उसे एक कक्षा आगे बढ़ा दिया जाये। यदि बच्चा उम्र में भी कुछ बढ़ा है और वैसे भी अधिक विफसित हो तो इससे किसी तरह की गड़बड़ी नहीं होती है। परन्तु यदि वह ऐसा नहीं है तो वह दूसरी कक्षा में एकाकी रह जायेगा और अपने गुणों को भी खो देगा—एक तौर से यदि जिस कक्षा में उसे पढ़ाया गया है उसमें बच्चे किशोरवस्था के रहे तो इसकी अधिक संभावना रहती है। वह उनके खेलकूद में भाग लेने में अधिक छोटा होगा या उनके दूसरे शारीरिक व्यायाम में लाकप्रिय नहीं बन सकेगा। उसकी अभिवृत्ति दूसरे बच्चों से अलग रहेगी। यदि वह हाईस्कूल या कॉलेज में जाकर भी अपने को एकाकी पाता है तो इससे क्या लाभ !

अधिकांश मामलों में होशियार बच्चे को उसकी उम्र के शानियों की कक्षा में ही रहने देना चाहिए बशर्ते स्कूल का कार्यक्रम इतना विविध रहे कि उस बच्चे की अभिवृत्ति भी बनी रहे और उसकी योग्यता के अनुकूल ही उसे काम करने को मिले। उदाहरण के तौर पर यह पुस्तकालय में ऊँचे दर्जे की पुस्तकें छूँट कर पढ़ सकता है। जब एक होशियार बालक बल्दी से अपना काम सही कर लेता है और अध्यापक को खुश करके नम्र लाने की कोशिश करता है तो दूसरे बालक उससे कुछ कर उसे 'मास्टर का विट्' कह कर गिराते हैं। परन्तु वे यदि शैली के रूप में काम करते हैं तो दूसरे बच्चे उसे सराहते हैं, उसकी सहायता भी लेना चाहते हैं।

मले । आपको यह रागता हो कि बच्चा अधिक होशियार है तो भी अगर उसे अगली कक्षा में न बढ़ावायें जब तक कि उसके स्कूल की ओर से भी इसकी सलाह न दी जाय। आम तौर पर अध्यापक यह अच्छी तरह से जानता है कि बच्चे का किस भेगी में रहना उचित है। बच्चे में किसी योग्यता नहीं है, उससे आगे की भेगी में उसे बिठा देना उसके प्रति निन्द्यता करना है। अंत

में क्या होगा कि वह अपना काम अच्छा नहीं कर पायेगा अथवा पिल्ड भी सकता है।

इस के साथ ही यह सवाल उठता है कि क्या होशियार बच्चे को पहली श्रेणी में मर्ती करवाने के पहले लिखना पढ़ना घर पर सिखाना चाहिए? एक माता पिता का अपने बच्चे के बारे में यह कहना है कि वह उनसे अक्षरों और अकों के बारे में पूछता रहता है और उन्हें सीखने पर जोर देता है। कई बच्चों के बारे में यह बात कुछ अंश तक सत्य भी है और कभी कभी उनके ऐसे सवाल का उत्तर देने में किसी तरह की हानि नहीं है।

परन्तु ऐसे मामलों में कई बार दूसरा ही पहलू नज़र आता है। कभी कभी ऐसा होता है कि माता पिता की महत्वाकांक्षा यह रहती है कि उनका बच्चा तेज तर्रार हो। यह ऐसी भावना है जिसका उन्हें खुद भी पता नहीं चल पाता है। यदि बच्चा यों ही कोई साधारण सी बात करता है तो माता पिता का उस ओर ध्यान ही नहीं जाता परन्तु अब वह कम उम्र में ही पढ़ने में रुचि लेने लगता है तो उनकी बाँछें खिल उठती हैं और वे उत्साहपूर्वक उसे सहायता करने लगते हैं। बच्चे को इस खुशी का भान हो जाता है और वह इसमें और भी अधिक रुचि दिखाता है। उसका मन उसके बालोचित कामों व खेलों से हट जायेगा और समय से पहले ही वह गंभीर बातों में डूबने लगगा।

यदि माता पिता अपने बच्चे की विशिष्टताओं पर मोहित नहीं होते हैं तो वे अच्छे माता पिता नहीं कहे जा सकते हैं। परन्तु इस बात में भेद करना जरूरी है कि बच्चे की अभिरुचि की बातें कौन कौन सी हैं और कौन कौन सी बातें माता पिता की उत्सुकता के कारण हैं। यदि माता पिता इमानदारी से इस बात को महसूस करें और बच्चे के विकास की स्वाभाविक गति में अपनी इन महत्वाकांक्षाओं को नहीं थोपे तो बच्चा वास्तव में अधिक सुखी व सफल हो सकता है और इससे मा-बाप को भी यश मिलेगा। यह बात केवल कच्ची उम्र में ही उसको पढ़ना लिखना सिखाने पर ही लागू नहीं होती है, किसी भी उम्र में उसके स्कूल के काम, व्यायाम, दूसरे उच्च सामाजिक तौर तरीकों की शिक्षा आदि के क्षेत्र में भी अनुचित दबाव डालना उसके विकास में बाधक ही होगा।

**५६४ हिचकिचाहट या निराशा के कारण स्कूल के काम में कमजोरी** — कई तरह की परेशानियों, अड़चनें, पारिवारिक कलह या दुघटनाएँ बच्चे के स्कूल के काम में रुकावटें डालती हैं। यहाँ कुछ



उदाहरण दिये जा रहे हैं परन्तु ये भी सभी संभावनाओं के बारे में पूरे नहीं हैं।

एक छ साल की लड़की जो अपने छोटे माइ से इर्ष्या के मारे मरी जा रही है मानसिक तनाव से खिंची रहती है, दूसरी ओर से उसकी रुचि हट जाती है, वह अपना पूरा ध्यान किसी काम में नहीं लगा पाती है और बिना किसी उचित कारण ही दूसरे बच्चों को मार बैठती है।

एक बच्चा घर में किसी बीमारी के कारण परेशान हो सकता है या अपने माता पिता के अलग होने की घमभी से डर रहा है अथवा उसके मित्रों में यौन संबंधों कोई गलतफहमी खबर काट रही है। शुरू की कक्षा में कदाचित्त वह किसी शरारती लड़के या रास्ते में पड़ने वाले भौंकन वाल कुत्ते से परेशान हो अथवा स्कूल के बीच के सुनसान भाग या डरावनी शबल के अध्यापक से खौफ खाता हो, या टट्टी फिरने के लिए उससे छुट्टी माँगने में डरता हो या उसे सारी कक्षा के सामने काह बीज डुहराने में संकोच होता हो। बड़ी उम्र के 'यति' को ये सब मले ही छोटी छोटी बातें ही क्यों न लग परन्तु छ या सात साल के लर्जाते बच्चे को ये इतनी खौफनाक व आतंकित कर सकती हैं कि उससे सोचने की शक्ति को लकरा मार जाता है।

नौ साल के त्रिष बच्चे को घर पर अधिक लपेटा छात्रा है और उसको कड़े नियंत्रण में रखा जाता है तो वह इतना अधिक बेचैन हो जायगा व मानसिक तनावों से खिंच जायेगा कि किसी भी चीज पर अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर सकेगा।

'मुक्त' बच्चा जो आम तौर पर अपने पाठ सीखने की कोशिश नहीं करता है, वास्तव में मुक्त नहीं है। सभी नावधारियों व पशुओं के छोटे बच्चे भी जन्म से बिस्मृत और चपल होते हैं। यदि यह वे बच्चे खो देता है तो इसका कारण यह है कि उससे इन गुणों को छीन लिया गया है या उसे इन्हें छोड़ देने की शिक्षा में शिक्षा दी गयी है तथा उसका ऐसा अभ्यास जाता रहा है। बच्चे स्कूल में यह कारणों से मुक्त लगने लगने हैं। परन्ती बात तो यह है कि अब तक सभी ओर से उसे आगे बढ़ने के लिए धक्के दी दिये जाते रहे हैं इससे यह टीठ हो चका है। आज देखें कि उसकी या निजी अभिप्राय है उसमें यह किन्ना रख लेता है और बेसी उम्र से काम करता है। कई बार बच्चा स्कूल (या दूसरी जगह) में कोई काम इशानिद भी नहीं

कमना चाहता है कि वह मन ही मन इससे डरता है कि कहीं वह असफल तो नहीं रहेगा। वह अधिकतर इस लिए भयभीत है कि घर पर उसके कामों को कमी नहीं सराहा जाता है और उन में मीन मेरा छाँटी जाती है या उसको उन्चादर्शों पर चलने को मजबूर किया जाता है।

भले ही आपको यह बात आश्चर्यजनक ही लगे, एक अधिक सतर्क बच्चा बहुधा स्कूल का काम ठीक नहीं कर पाता है। वह जिस पाठ को अमी अमी पढ़ चुका है फिर से पढ़ता है या जिस अभ्यास को दुहरा चुका है उसे फिर से दुहराता है कि कहीं कोई चीज अधूरी तो नहीं रह गयी है या वह कुछ छोड़ तो नहीं बैठता है। वह सदा ही पछड़ा रहता है और परशानी से उधेड़बुन में लगा रहता है।

जिस बच्चे को प्रारम्भ में ही बुरी तरह से मा चाप प्यार से बचि़त कर देते हैं या ऐसा हो जाता है और उसे सुरक्षा की भावना नहीं मिल पाती है तो स्कूल पहुँचने की उम्र में वह वहाँ अजीब रूप से परेशान, बचैन और गैर जिम्मेदार साबित होगा। उसमें स्कूल के काम करने में रुचि दरमाने, सहकारियों और अध्यापक से मिलकर रहने की योग्यता की पूणतया कमी होगी।

स्कूल के कामों में बच्चे को चाहे जैसी ही दिक्कत क्यों न हो, इस समस्या पर दो द्वार से धावा बोलना चाहिए। पहले इस परेशानी के आंतरिक कारणों का पता लगाने की कोशिश करें जैसा कि परिच्छेद ५६२ में सुझाया गया है। वह मन ही मन क्यों परेशान है इस बात का पता आप लगायें। अध्यापक और माता पिता दोनों बच्चे के बारे में अपनी जानकारी का आदान प्रदान करके इस बात का प्रयत्न करें कि उसका गुण और विशिष्टता को प्रदर्शित किया जाये और धीरे धीरे उसे बच्चों की टोली में जो काम वे करते हैं उधर आकर्षित किया जाय।

५६५ दृश्यशक्ति व स्मरणशक्ति के शिथिल विकास के कारण पढ़ने में अट्ठन्न — मुझे य आपको 'कपड़ा' शब्द 'पकड़ा' शब्द से पूरी तरह से दूसरा ही दिखायी देगा। बहुत से छोटे बच्चों के लिए पढ़ना सीखते समय इसमें काइ भेद नहीं रहता है क्योंकि दोनों उसे बहुधा एक से ही दिखते हैं। वे कई बार चपेट को पचेट बोलते हैं। चपरासी को चरपासी कहते हैं। लिखते समय भी वे कभी कभी इन शब्दों को उल्टा सुल्टा लिख देते हैं। साव तौर से 'ग' की जगह 'ज' और 'प' की जगह 'य' लिखते हैं या 'य' की जगह 'व' या 'ब' की जगह 'व' लिखते हैं। परन्तु जैसे ही कुछ

महीनों में उन्हें अभ्यास हो जाता है वे ठीक से बोलना व लिखना सीख लेते हैं और स्कूली शिक्षा के बाद ऐसी भूलें कदाचित् ही कभी हो पाती हैं।

परन्तु अधिकांशतः अशिक्षित बच्चे ऐसे होते हैं जिन्हें औसत तौर पर शब्दों की बनावट पहचानने और याद रखने में अधिक दिक्कत हुआ करती है। वे कई वर्षों तक शब्दों व अक्षरों को उल्टा सुल्टा लिखते रहते हैं। उन्हें ठीक दग से पद लिखने में अधिक समय लगता है, और इसमें से बहुत से आप उन्हें चाहे जितना अभ्यास क्यों न करवायें सारी जिन्दगी गलत हिज्जे लिखते रहेंगे।

ऐसे बच्चों के मन में यह बात बैठ जाती है कि वे दयोर शरा हैं और बहुधा उन्हें स्कूल आने से घृणा होने लगती है क्योंकि वे पढ़ाई में दूधरे बच्चों के बराबर नहीं चल सकते। इन्हें माता पिता और अभ्यापक द्वारा यह आश्वासन दिया जाना चाहिए कि यह एक विशेष स्मरणशक्ति संबंधी समस्या है (ठीक वैसा ही जैसे कुछ बच्चे संगीत की राग नहीं अलाप सकते), कि वे न तो मूर्ख हैं और न सुस्त ही, जैसे ही वे योग्य होंगे वे पढ़ना लिखना और हिज्जे करना सीख सकेंगे।

इनमें से कई बच्चों को उच्चारण संबंधी विशेष प्रशिक्षण देकर—जिसमें शब्दों व अक्षरों के उच्चारण के साथ साथ उन्हें अंगुली से इन पर संकेत करना सिखाया जाता है—इसमें सहायता की जा सकती है। इस तरह वे शब्दों की पहचानने की कमजोरी को थोड़ी बहुत दूर कर सकते हैं, यदि स्कूल इस बारे में किसी तरह की अतिरिक्त सहायता न कर सके तो माता पिता को चाहिए कि वे उसके अभ्यापक से यह पूछ कि क्या बच्चे को स्कूल के समय के बाद अलग से किसी प्राविण अभ्यापक से या घरेलू माता पिता से इसकी शिक्षा दी जाये। यदि बच्चे की दूसरी भाषनात्मक समस्याएँ हो तो उसे किसी मानसिक चिकित्सक या शिशु मनोविज्ञान विशेषज्ञ को कताने की जरूरत है क्योंकि इन समस्याओं के कारण भी पढ़ने में रुकावट पैदा हुआ करती है।

५६६ बच्चे को उसके पाठ में सहायता करना —कभी कभी अभ्यापक यह सलाह देता है कि बच्चा जिस विषय में निष्ठुर रहा है उसमें उसे अलग से अतिरिक्त शिक्षा देने की जरूरत है या माता पिता खुद ही अपनी ओर से यह बात टाटते हैं। यह एसी बात है जिसके बारे में मायधानी की जरूरत है। यदि स्कूल कोई अच्छा अभ्यासक बनाए और आप उसकी पीग बनाए रख कर छुटते हो तो अक्षर ही ऐसी मयबधा कीजिये। बहुधा माता पिता

अच्छा शिक्षक न पाकर साधारण अध्यापक रख लेते हैं जो सफल नहीं हो पाता। इसलिए नहीं कि यह अधिक पग लिखा नहीं है या बच्चे के साथ वह अधिक मेहनत नहीं करता है अथवा वह बहुत ही अधिक ध्यान देता है बल्कि बात यह है कि जब बच्चा किसी बात को नहीं समझ पाता है तो वह अध्यापक बुरी तरह से झल्ला जाता है। यदि बच्चा पढ़ले से अपने लिखने पढ़ने में माता पिता या अध्यापक से सहायता लेता रहा है तो और कोई हल नहीं निकले उस हालत में ही आपको परिवार के किसी सदस्य को जो कम चिड़चिड़े हों अतिम सहारा मान कर यह काम सौंपना चाहिए। दूसरी कठिनाई यह है कि माता पिता का तरीका स्कूल के तरीके के मेल न खाता है। उसके लिए कभी कभी यह दूमरे ही ढग का होता है। यदि किसी विषय को लेकर बच्चा पढ़ले से ही स्कूल में चकराता है तो घर पर दूसरा तरीका उसे और भी चकरा डालेगा ऐसी संभावना रहती है।

मैं इस विषय में इतना आगे नहीं बढ़ना चाहता हूँ कि कभी कदाच यदि माता पिता बच्चे को घर पर सहायता करें और इससे बच्चे को भी सफलता मिलती है तो मैं नहीं चाहूँगा कि उन्हें ऐसा काम कदापि नहीं करने की सलाह दूँ। मैं माता पिता को केवल यही सलाह दूँगा कि वे पढ़ले इस मामले में उसके अध्यापक से सलाह पर लें और यदि इसमें सफल न हों तो फिर उन्हें इस मामले में हाथ नहीं बँटाना चाहिए।

यदि बच्चा स्कूल के लिए घर से करके ले जाने वाले काम में आपकी सहायता चाहता हो तो आपको क्या करना चाहिए? यदि कभी कदाच चकरा जाने पर बच्चा आपसे किसी गुत्थी को सुलझाने में सहायता चाहे तो आप उसे जरूर सहायता दें। इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं है (माता पिता को सबसे अधिक आनन्द तब आता है जब वे कभी कभी बच्चे के सामने यह प्रमाणित करते हैं कि उन्हें भी कुछ न कुछ आता है।)। परन्तु बच्चा यदि अपना काम आपसे ही इसलिए परवाना चाहता है कि वह इसे समझ नहीं पाया है तो आपको उसके अध्यापक से बातचीत करनी चाहिए। अच्छे स्कूल का यह तरीका रहता है कि वह बच्चे को पूरी तरह से समझा देते हैं और फिर बच्चे को खुद ही पर भरोसा करना पड़ता है कि वह इस काम को कर लेगा। यदि अध्यापक अधिक 'यस्त रहने से' उसकी गुत्थी नहीं सुलझा पाया है तो आपको उसकी सहायता करनी चाहिए परन्तु यह सहायता भी इतनी ही हो कि वह अपने काम को समझ सके न कि उसका काम आप करें।

५६७ स्कूल का होआ — कभी कभी बच्चे में अचानक ही स्कूल जाने

महीनों में उन्हें अभ्यास हो जाता है वे ठीक से बोलना व लिखना सीख लेते हैं और स्कूली शिक्षा के बाद ऐसी भूलें कदाचित् ही कमी हो पाती हैं।

परन्तु अधिकांशतः अशिक्षित बच्चे ऐसे होते हैं जिन्हें औसत तौर पर शब्दों की बनावट पहचानने और याद रखने में अधिक दिक्कत हुआ करती है। वे कई वर्षों तक शब्दों व अक्षरों को उल्टा सुल्टा लिखते रहते हैं। उन्हें ठीक दग से पट लिखने में अधिक समय लगता है, और इसमें से बहुत से आप उन्हें चाहे जितना अभ्यास क्यों न करवायें सारी जिन्दगी गलत हिज्जे लिखते रहेंगे।

ऐसे बच्चों के मन में यह बात बैठ जाती है कि वे ढ़पोर शख्स हैं और बहुधा उन्हें स्कूल आने से घृणा होने लगती है क्योंकि वे पढ़ाई में दूसरे बच्चों के बराबर नहीं चल सकते। इन्हें माता पिता और अध्यापक द्वारा यह आश्वासन दिया जाना चाहिए कि यह एक विशेष स्मरणशक्ति संबंधी समस्या है (ठीक वैसे ही जैसे कुछ बच्चे संगीत की राग नहीं अलाप सकते), कि वे न तो मूर्ख हैं और न सुस्त ही, जैसे ही वे योग्य होंगे वे पढ़ना लिखना और हिज्जे करना सीख सकेंगे।

इनमें से कई बच्चों को उच्चारण संबंधी विशेष प्रशिक्षण देकर—जिसमें शब्दों व अक्षरों के उच्चारण के साथ साथ उन्हें अंगुली से इन पर संकेत करना सिखाया जाता है—इसमें सहायता की जा सकती है। इस तरह वे शब्दों को पहचानने की कमजोरी को थोड़ी बहुत दूर कर सकते हैं, यदि स्कूल इस बारे में किसी तरह की अतिरिक्त सहायता न कर सके तो माता पिता को चाहिए कि वे उसके अध्यापक से यह पूछें कि क्या बच्चे को स्कूल के समय के बाद अलग से किसी प्रशिक्षित अध्यापक से या धैर्यवान् माता पिता से इसकी शिक्षा दी जाये। यदि बच्चे की दूसरी भावनात्मक समस्याएँ हों तो उसे किसी मानसिक चिकित्सक या शिशु मनोविज्ञान विशेषज्ञ को बताने की जरूरत है क्योंकि इन समस्याओं के कारण भी पढ़ने में क्वाबट पैदा हुआ करती है।

५६६ बच्चे को उसके पाठ में सहायता करना —कमी कमी अध्यापक यह सलाह देता है कि बच्चा जिस विषय में पिछड़ा रहा है उसमें उसे अलग से अतिरिक्त शिक्षा देने की जरूरत है या माता पिता खुद ही अपनी ओर से यह बात उठाते हैं। यह ऐसी बात है जिसके बारे में सावधानी की जरूरत है। यदि स्कूल कोई अच्छा अध्यापक बताये और आप उसकी फ़ीस बर्दाश्त कर सकते हों तो अवश्य ही ऐसी व्यवस्था कीजिये। बहुधा माता पिता

अच्छा शिक्षक न पाकर साधारण अध्यापक रख लेते हैं जो सफल नहीं हो पाता। इसलिए नहीं कि वह अधिक पढ़ा लिखा नहीं है या बच्चे के साथ वह अधिक मेहनत नहीं करता है अथवा वह बहुत ही अधिक ध्यान देता है बल्कि बात यह है कि जब बच्चा किसी बात को नहीं समझ पाता है तो वह अध्यापक घुरी तरह से झल्ला जाता है। यदि बच्चा पहले से अपने लिखने पढ़ने में माता पिता या अध्यापक से सहायता लेता रहा है तो और कोई हल नहीं निकले उस हालत में ही आपको परिवार के किसी सदस्य को जो कम चिढ़चिड़े हाँ अंतिम सहारा मान कर यह काम सौंपना चाहिए। दूसरी फटिनाइ यह है कि माता पिता का तरीका स्कूल के तरीके के मेल न खाता है। उसके लिए कभी कभी यह दूसरे ही ढंग का होता है। यदि किसी विषय को लेकर बच्चा पहले से ही स्कूल में चकराता है तो घर पर दूसरा तरीका उसे और भी चकरा डालेगा ऐसी सम्भावना रहती है।

मैं इस विषय में इतना आगे नहीं बढ़ना चाहता हूँ कि कभी कदाच यदि माता पिता बच्चे को घर पर सहायता करें और इससे बच्चे को भी सफलता मिलती है तो मैं नहीं चाहूँगा कि उन्हें ऐसा काम कदापि नहीं करने की सलाह दूँ। मैं माता पिता को केवल यही सलाह दूँगा कि वे पहले इस मामले में उसके अध्यापक से सलाह कर लें और यदि इसमें सफल न हों तो फिर उन्हें इस मामले में हाथ नहीं बँटाना चाहिए।

यदि बच्चा स्कूल के लिए घर से करके ले जाने वाले काम में आपकी सहायता चाहता हो तो आपको क्या करना चाहिए? यदि कभी कदाच चकरा जाने पर बच्चा आपसे किसी गुत्थी को सुलझाने में सहायता चाहे तो आप उसे जरूर सहायता दें। इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं है (माता पिता को सबसे अधिक आनन्द तब आता है जब वे कभी कभी बच्चे के सामने यह प्रमाणित करते हैं कि उन्हें भी कुछ न कुछ आता है।)। परन्तु बच्चा यदि अपना काम आपसे ही इसलिए करवाना चाहता है कि वह इसे समझ नहीं पाया है तो आपको उसके अध्यापक से बातचीत करनी चाहिए। अच्छे स्कूल का यह तरीका रहता है कि वह बच्चे को पूरी तरह से समझा देते हैं और फिर बच्चे को खुद ही पर भरोसा करना पड़ता है कि वह इस काम को कर लेगा। यदि अध्यापक अधिक व्यस्त रहने से उसकी गुत्थी नहीं सुलझा पाया है तो आपको उसकी सहायता करनी चाहिए परन्तु यह सहायता भी इतनी ही हो कि वह अपने काम को समझ सके न कि उसका काम आप करें।

**५६७ स्कूल का हौआ —**कभी कभी बच्चे में अचानक ही स्कूल जाने

के बारे में ऐसा भय पैदा हो जाता है कि उसे वह समझा नहीं सकता है। ऐसा अधिकतर तब होता है जब बच्चा बीमारी या किसी दुष्घटना के कारण कई दिनों तक स्कूल नहीं जा पाता हो—विशेष रूप से भय का यह शिकायत तब अधिक होती है जब कि बीमारी या दुष्घटना स्कूल में ही घटी हो। आश्चर्य है कि बच्चे को यह पता नहीं है कि यह किस बात के कारण स्कूल नहीं जाना चाहता है। शिशुश्रवण विशेषज्ञों ने यह पता चलाया है कि बच्चे में जो यह भय की भावना है इसका स्कूल से कुछ भी सम्बन्ध नहीं है। बच्चा मा पर इन दिनों अधिक निर्भर रहने लगा है क्योंकि उसके अचेतन मन में मा के प्रति विपरीत भावनाएँ रहने से वह अपने का दोषी मानने लगा है (परिच्छेद ५८७)। स्कूल में बीमारी और इन दिनों घर पर मा के निकट बने रहने से ये भावनाएँ अधिक ऊपर उठ आयी हैं। यदि बच्चे को घर पर ही बने रहने की खुली छूट मिल जाती है तो फिर स्कूल लौटने का उसका आतंक और भी गहरा हो जाता है। इसमें यह भय और भी काम करता है कि वह स्कूल के काम में दूसरे बच्चों से कहीं पिछड़ न गया हो जिससे अध्यापक और दूसरे बच्चे उसकी अनुपस्थिति को लेकर आलोचना करेंगे। इसलिए यही तरीका सबसे अच्छा रहता है कि माता पिता दृढ़ता के साथ जैसे ही वह ठीक हो आये उसे वापिस स्कूल भेज दें और उसके शारीरिक गहानों की एक न सुनें (वास्तव में उसे एक बार डाक्टर को बता देना चाहिए कि अब उसे स्कूल भेज दिया जाये या नहीं)। आप इस बारे में उसके अध्यापक से भी बात करें। इस मामले में अधिक विलम्ब नहीं करना चाहिए (परिच्छेद ५७०)।

५६८. वह बच्चा जो स्कूल जाने से पहले नाश्ता नहीं कर सकता — यह समस्या बहुधा विशेष रूप से पहली और दूसरी श्रेणी के बच्चों को लेकर स्कूल आरंभ होने के दिनों में आती है। सतर्क बच्चा इन दिनों बड़ी वृक्षा और रोब जमाने वाले अध्यापक से भयभीत रहता है, इतना कि वह सुबह कुछ भी नहीं खा सकता, यदि उसकी मा किसी तरह उसके मुँह में ठुँसा देती है तो वह रास्ते में या स्कूल पहुँच कर कै कर देगा। इसके कारण उस की दूसरी अधिचर्चों के साथ साथ अपमान की यह भावना भी और जुड़ जाती है।

इस मामले को हल करने का सर्वोत्तम तरीका यह है कि बच्चे को उसके सुबह के नाश्ते के समय अकेला ही छोड़ दिया जाये। यदि वह सरलता से ले सके तो उसे केवल दूध या फलों का रस ही दें। यदि वह दूध या फलों का रस भी न पी सके तो उसे खाली पेट ही स्कूल चले जाने दें। बच्चे के

लिए यह बात अच्छी नहीं है कि वह पाली पट ही दिन की शुरुआत करे। परन्तु आराम से उसे अकेला छोड़ दिया तो वह जल्दी ही चैन की साँस लेने लगगा और जल्दी ही नाश्ता करने लग जायेगा। ऐसा बच्चा दिन को अच्छी तरह से खुश होता है और जो भी काम करती है उसे रात को खूब खा-पीकर पूरी कर लेता है। जैसे जैसे वह स्कूल के वातावरण और नये अध्यापक से परिचित होने लगता है उसका पेट भी धीरे धीरे सुबह के नाश्ते के समान खाली रहने लगता है। परन्तु यह तभी होता है जब उसकी माँ उसके मुँह में जबरदस्ती कुछ न डालती हो।

जो बच्चा आराम में स्कूल में शर्माता हो तो माता पिता को चाहिए कि वह अध्यापक से इस बारे में बात करें जिससे वे उसे समझ कर हल करने की दिशा में कोशिश करें। अध्यापक बच्चे के साथ घुलने मिलने के लिए विशेष प्रयत्न भी आरम्भ कर देता है और उसे काम करने या खेलने वाले बच्चों की टोली से परिचित करा कर उचित स्थान भी दिलवा देता है।

५६९. माता पिता और शिक्षक — ऐसे शिक्षक के साथ बच्चे की ठीक से निम सकृती है जो उसे देखकर प्रसन्नता से खिल उठता हो और शिक्षक भी उस पर गौरव करता हो, साथ ही कक्षा में भी वह अच्छी तरह से चल रहा हो। परन्तु शिक्षक और उसकी पटरी नहीं बैठती है तो स्थिति अधिक गंभीर है। अच्छे माता पिता और अच्छे अध्यापक दोनों ही मानवीय होते हैं। दोनों को ही अपने अपने काम का गौरव है। दोनों की ही एकसी भावना है कि बच्चे का विकास हो। परन्तु दोनों मन में एक दूसरे के प्रति यही महसूस करते रहते हैं कि यदि उनमें से दूसरा यदि बच्चे के मामले को थोड़े बहुत दूसरे दृष्टि से समझें तो बहुत ही अच्छी बात है। बच्चे की शिक्षा आरम्भ करने के पहले माता पिता को यह समझ लेना चाहिए कि जितने संवेदनशील वे हैं उतना ही बच्चों का अध्यापक भी है और वे आपस में बातें करके अधिक सहयोगी और मैत्रीपूर्ण रुख अपना सकेंगे। कई माता पिता यह अनुभव करते हैं कि वे अध्यापक से मिलने में हिचकिचाते हैं परन्तु वे यह भूल जाते हैं कि अध्यापक के मन में भी ऐसी ही हिचक रहती है। माता पिता का यह प्रमुख काम है कि वे अध्यापक को बच्चे का पिछला इतिहास स्पष्ट समझाएँ, उनकी किस में अभिरुचि है, किन बातों की ओर वह अधिक रुझान रखता है आदि। वह यह बात अध्यापक पर ही छोड़ दें कि वह किस तरह स्कूल के कार्यक्रम में इस अभिरुचि को प्रकट करने का सर्वोत्तम अवसर दे कर



उसे विकसित होने में सहायता करता है। बच्चे के जीवन में कक्षा के विन कार्यक्रमों से प्रभाव पड़ता है और उसकी रुचि विकसित होती है उनके लिए आप को स्कूल को सराहना या साधुवाद के प्रेरक शब्द भेजने चाहिए।

## शिशु का मार्गदर्शन

**५७० मानसिक-चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक और शिशु मार्गदर्शक संस्थाएँ** —माता पिता इस बात से चकराते हैं कि मानसिक चिकित्सक और मनोवैज्ञानिकों का क्या काम है और इन दोनों में क्या भेद है? बच्चे का मानसिकचिकित्सक ऐसा डाक्टर है जिसने डाक्टरी शिक्षा के अलावा भी बच्चों के व्यवहार और उनकी भावनात्मक समस्याओं के बारे में विशेष प्रशिक्षण लिया है और वह बच्चों की समस्याओं के बारे में विशेषज्ञ है। उन्नीसवीं सदी में मानसिकचिकित्सकों का काम पागलपन से पीड़ित लोगों की देखरेख करने का काम होता था और इसी कारण आज भी कई लोग उनसे सलाह लेने में हिचकिचाते हैं। परन्तु जैसे ही इन चिकित्सकों से पता चला कि कैसे हल्की से बातों से ही गंभीर स्थिति पैदा हो जाती है लोगों का ध्यान इधर अधिक जाने लगा है और वे रोबमर्रा की समस्याओं की ओर ध्यान देने लगे हैं। इस तरह ये कम से कम समय में अधिक से अधिक लाभ पहुँचाते हैं। इस बात में कोई सार नहीं है कि जब तक बच्चे की मानसिक स्थिति बुरी तरह नहीं बिगड़ जाये तब तक मानसिक चिकित्सक को दिखाने की जरूरत नहीं है। यह तो ठीक उसी तरह की बात है कि बच्चे का निमोनिया जब तक बुरी तरह से नहीं बिगड़ जाये तब तक उसे डाक्टर को नहीं बताना चाहिए। बड़े शहरों में कई मानसिक चिकित्सकों के निजी अस्पताल हैं या वे निजी तौर पर उपचार भी करते हैं। आप बच्चे के डाक्टर से इस बारे में पृच्छताछ कीजिये।

**मनोवैज्ञानिक** —यह शब्द उन लोगों के लिए काम में लिया जाता है जो डाक्टर तो नहीं होते हैं परन्तु मनोविज्ञान के किसी न किसी अंग में विशेषज्ञ होते हैं। ऐसे मनोवैज्ञानिक जो शिशु के साथ काम करते हैं वे ऐसे विषय जैसे बुद्धि की जाँच करना, रुचि की जाँच करना और शिष्टा संचयी समस्याओं के कारण और तत्संग्रही हल के बारे में प्रशिक्षित होते हैं।

**शिशु मार्गदर्शक संस्था** —(बच्चों की मनोवैज्ञानिक जाँच के केन्द्र) इन संस्थाओं या केन्द्रों में बच्चे के मामले को मानस चिकित्सक अपने हाथ में लेता है। यह बच्चे को समझ कर यह पता चलाने की कोशिश करता है

कि उसकी परेशानियाँ कहाँ से पैदा होती हैं। वह उसे इस बात को समझा और दूर करने में भी सहायता देता है। केन्द्र मनोवैज्ञानिक को बुलाकर बच्चे की मानसिक जाँच—यह पता चलाने को कि उसमें क्या विशेषताएँ हैं और क्या कमजोरी है—करवा सकता है या बच्चे को दग से पढ़ाने लिखाने सुझाव दे सकता है। उदाहरण के तौर—मान लीजिए कि एक बच्चे को पढ़ने में दिक्कत होती है। एक मानस चिकित्सक उसके स्कूल में जाकर अध्यापक से सही दग से पता चलाना चाहेगा कि उसकी अङ्गुली किस तरह की है और बाद में वह उस स्कूल को बच्चे के बारे में अपनी जो जानकारी है तथा वे हैं जिन बातों का पता चला है उसकी रिपोर्ट भेजकर शिक्षकों व माता पिता को इस समस्या को हल करने का सर्वोत्तम तरीका प्रदान करता है। मानसिक डॉक्टर माता पिता से भेंट कर के बच्चे के बारे में जानकारी लेगा और उस समस्या को हल करने में सहायता देगा। अमरीका में ऐसे कई केन्द्रों का संग्रह अस्पतालों से जुड़ा हुआ है तो कई स्वतंत्र रूप से काम करते हैं।

कुछ शहरों में (अमरीका) जो केन्द्र शिक्षा विभाग के तत्वावधान में काम करते हैं उनमें मानसचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कार्यकर्ता होते हैं जो बच्चों की व्यवहार संबंधी सभी समस्याओं का हल ढूँढते हैं। कुछ राज्यों में (अमरीका) ऐसे चलाकेन्द्र होते हैं जो अलग अलग स्थानों पर काम करते रहते हैं। कई स्कूलों में (सार्वजनिक व निजी) बच्चों की जाँच करने उसकी समस्याओं को हल करने के लिए मनोवैज्ञानिक भी नियुक्त होते हैं।

आप किसी भी बड़े शहर में बच्चे की जाँच करवाने के लिए उसकी स्कूल के अध्यापक, समाज शिक्षण संस्था, विकास केन्द्र अथवा स्वास्थ्य विभाग या बच्चे के डॉक्टर से पूछकर उचित उपचार के लिए किसी सेवाएँ ली जायें इसका पता चला सकते हैं अथवा आप टेलीफोन डायरेक्टरी से ऐसी किसी स्थानीय स्वास्थ्य या चिकित्सा संस्था का पता पा सकते हैं और फिर उनसे आपको पता चल सकता है। यदि आप दूर देश में रहते हों तो राज्य के स्वास्थ्य व शिक्षा विभाग अथवा विकास केन्द्र से इसका पता लगाने की सहायता ले सकते हैं।

मुझे आशा है कि एक दिन ऐसा भी आयेगा जब सभी तरह की स्कूल शिक्षा व्यवस्था का संयोज मानस चिकित्सकों और मनोवैज्ञानिकों से जुड़ा होगा जिससे बच्चे, माता पिता, व अध्यापक सभी तरह की छोटी से लेकर बड़ी समस्याओं के बारे में भी इतनी आसानी से पूछताछ कर सकें जिस तरह कि अब वे टीकों, खुराक और शारीरिक रोगों की रोकथाम के बारे में पूछताछ करते हैं।

५७१ समाज कल्याण केन्द्र (परिवार सामाजिक संस्थानें) —सभी शहरों में ऐसे कम से कम एक दो केन्द्र होते हैं। इन में ऐसे प्रशिक्षित सामाजिक कार्यकर्त्ता होते हैं जिनका काम परिवार की विषम समस्याओं में माता पिता को सहायता देना रहता है—जैसे बच्चे की व्यवस्था, आपसी वैवाहिक संबंध, घर रख की व्यवस्था करना, पुरानी बीमारी, आवास समस्या, काम ढूँढना, तथा डाक्टरों की चिकित्सा की व्यवस्था में सहायता पहुँचाना इनका उद्देश्य है।

बहुत से माता पिता के दिमाग में यह बात घर किये हुए है कि ऐसी संस्थाओं या केन्द्रों का काम निराश्रितों या पतित लोगों को आश्रय देना मात्र ही है और ये सच के चल चलती हैं। परंतु आजकल ऐसी बात करना मानो सत्य को झुठलाना है। आधुनिक समाज कल्याण केन्द्र बड़ी व छोटी सभी पारिवारिक समस्याओं को हल करने में अभिरुचि लेते हैं।

यदि आपके शिशु के सामने किसी तरह की ऐसी ही समस्या है और आपको मानसिक चिकित्सक या मनोवैज्ञानिक की सहायता नहीं मिल पाती है तो आप इन केन्द्रों या संस्थाओं की सहायता ले सकते हैं। देशांतरों में आप कम्युनिटी सेन्टर या शिशु कल्याण केन्द्र या समाज कल्याण केन्द्र से सहायता ले सकते हैं।

## यौन विकास—किशोरावस्था

### शारीरिक परिवर्तन

५७२ लड़कियों में यौन विकास —यौन विकास से मेरा मतलब “सुवा” होने के दो साल पहले की अवस्था किशोरावस्था से है। लड़की के घरे में यह कहा जाता है कि जैसे ही पहली बार ‘रजो दशन’ मासिक घम होता है कि वह युवती बनने की ओर कदम बढ़ा देती है। लड़कों में ऐसी कोई स्पष्ट सीमा निर्धारक घटना नहीं घटती है। इसलिए हमें पहले लड़कियों के यौन विकास पर सचा कर लेनी चाहिए।

पहली बात जो ध्यान देने की है यह यह है कि यौन विकास के लिए कोई

उम्र निर्धारित नहीं है। अधिकांश लड़कियों में यह विकासकाल ग्यारह साल की उम्र के लगभग आरम्भ होता है और उनका पहला रजोदर्शन इसके दो वर्ष बाद अर्थात् तेरह साल की होने पर होता है। परन्तु कई लड़कियों का यौन विकास नौ साल की उम्र से ही होने लगता है। कई लड़कियों में यौन विकास तेरह साल की उम्र में भी नहीं होता है। कुछ ऐसे भी अपवाद हैं जब कि सात साल की लड़की से ही यौन विकास आरम्भ हो गया जबकि ऐसा भी उदाहरण है कि पन्द्रह वर्षीया बाला को इतने समय के बाद भी यौन विकास का पतन चला।

यदि किसी लड़की का यौन विकास औसत लड़कियों से जल्दी या देर से आरम्भ होता है तो इसका यह मतलब नहीं है कि उसकी प्रणियाँ समुचित काम नहीं कर रही हैं। आप केवल इतना ही कह सकती हैं कि उसकी यह गति शिथिल है या तेज है। इस तरह यह शिथिल या तेज गति का कार्यक्रम वशा तुल्य या जन्म ज्ञात विशिष्टता रहता है। जिन माता पिता का यौन विकास देर से आरम्भ हुआ उनके बच्चों में भी यह देर से ही आरम्भ होता है और जिन माता पिता में यह विकास जल्दी होता है उनके बच्चों में भी ऐसी ही बात होती है।

हमें उस औसत लड़की के हालात जानने चाहिए जिसका यौन विकास ग्यारह साल की उम्र में आरम्भ होता है। जब वह सात या आठ साल की थी तो दो से अढ़ाई इंच तक बढ़ती थी। जब वह नौ साल की हो गयी तो उसकी याद घट कर प्रतिवर्ष पौने दो इंच के लगभग रह गयी। ऐसा लगता है मानो प्रकृति यह बचन डाल रही है, यह विकास को खुला छोड़ने के पहले लगाम लगा रही है। अचानक ही ग्यारह साल के लगभग वह यह रूकावट हटा लेती है और वह आगामी दो वर्षों में प्रतिवर्ष तीन या साढ़े तीन इंच की गति से फूट पड़ती है। पहले हर साल वह अपना वजन पाँच से आठ पौंड तक ही बढ़ा पाती थी परन्तु इन वर्षों में उसका वजन प्रति वर्ष दस से लेकर बीस पौंड तक बढ़ जाता है जब कि उसके बदन पर जरा भी मोटापा नहीं आता है। इस प्राप्ति को संभव बनाने के लिए उसकी भूख बहुत तेज हो जाती है।

परन्तु इसके साथ साथ और भी बातें हो रही हैं। इस विकासकाल के कुछ आरम्भ होने के साथ साथ उसके स्तन भी बढ़ने लगते हैं। पहले स्तन का काला भाग (चूची वाला हिस्सा) बढ़ जाता है फिर कुछ बाहर उठ आता है। इसके बाद सारा स्तन स्वरूप ग्रहण करना शुरू करता है। डेढ़ साल तक इसका स्वरूप तीखा रहता है, परन्तु जैसे ही उसके रजोदर्शन का काल निकट

आ जाता है उसका मध्यवर्ती भाग गोलाकार रूप लेने लगता है। जैसे ही स्तन बढ़ने लगते हैं तो जाघ की सधियों के निकट बाल आने लगते हैं। थाद में बाल बाँखों में उग आते हैं। कमर चौड़ी हो जाती है और त्वचा का भी रूप निखरने लगता है।

तेरह साल की उम्र में औसत लड़की को पहली बार रजोदशन होता है। अब उसका शरीर बच्ची का शरीर न रह कर युवती का शरीर नारी का शरीर बन गया है। उसे भविष्य में जितनी लम्बाई चौड़ाई और वजन की आवश्यकता रहेगी उसका अधिकांश यह पा चुकी है। इस समय के बाद अब उसके विकास की गति तेजी से मन्द हो जायेगी। अपने प्रथम रजोदशन के बाद वाले साल वह कदाचित् डेढ़ ईंच ही बढ़ेगी और उसके अगले वर्ष कदाचित् यौन ईंच ही बढ़ पायेगी। बहुत सी लड़कियों में मासिक धम पहले या दूसरे वर्ष अनियमित और बार बार भी होता है। इससे यह नहीं समझ लेना चाहिए कि किसी तरह की गड़बड़ी है। ऐसा लगता है मानों यह केवल इस बारे में शरार की अनुभवहीनता को प्रकट करता है।

**५७३ यान विकास का अलग अलग समय** — हम लोग औसत लड़की को लेकर चर्चा कर रहे थे परन्तु किसी एक को लक्ष्य मान कर भी चर्चा तो भी बहुत कम लड़कियाँ उस औसत लक्ष्य तक आती हैं। बहुत सी लड़कियों का यौन विकास औसत लड़की से भी अधिक पहले आरम्भ हो जाता है और कहियों का बाद में।

बढ़ बच्ची जिसका यौन विकास आठ या नौ साल की अवस्था में ही आरम्भ होने लगता है उसे यह बुरा लगता है और इससे परेशान हो उठना स्वाभाविक ही है क्योंकि यह देखती है कि पक्षा में वही एक ऐसी लड़की है जो तेजी से बढ़ती जा रही है और नारी का स्वरूप भी लेती जा रही है। परन्तु जल्दी यौन विकास करने वाली सभी लड़कियों को ऐसा पटु अनुभव नहीं होता है। यथाथ में यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि पहले वह कितने अच्छे ढंग से व्यवस्थित थी और नारी बनने के लिए कितनी उत्सुक व तैयार थी। वह लड़की जो मा के साथ घुलीमिली रहती है और उसी की तरह बनना चाहती है अपनी इस बात को देख कर खुश ही होती है। भले ही वह अपनी सहेलियों से इस मामले में आगे हो अथवा पीछे। इसके विपरीत वह लड़की जो लड़की होना ही बुरा मानती है—बदाहर्ण के तौर अपने भाई से शर्मा के मारे—या जो विकसित होने से मय खाती है

वह शीघ्र ही यदि नारीत्व के लक्षण उसमें दिखायी देंगे तो असंतोष जतायेगी, चौकन्ती व परेशान रहने लगेगी।

जिसका यौन विकास मंद गति से होता है वह लड़की भी परेशान रहती है। ऐसी तरह वर्षाया लड़की जिसे अपने में यौन विकास के किसी तरह के लक्षण नहीं दिखायी देते हैं जब कि उसकी उम्र की लगभग सभी सहेलियाँ लम्बी हो गयीं और युक्तियों की तरह लगने लगी हैं परेशान हो उठती हैं। वह खुद इस समय यौन विकास काल की ही भूमिका में से गुजर रही है जिसमें वैसे ही विकास की गति कुन्द रहती है। वह अपने आपको अविकसित ठुठ की तरह समझने लगती है। वह सोचती है कि वह असामान्य है। ऐसी लड़की को विश्वास दिलाने और यह कहने की जरूरत है कि उसका शारीरिक विकास और नारीत्व जल्दी ही निस्संदेह आरम्भ होने वाला है। यदि उसकी मा या दूसरे परिजनों का यौन विकास भी देर से हुआ हो तो उसे यह बात मतानी चाहिए। उसे ये बात भी उसकी शकाओं के समाधान के तौर पर ही कहना चाहिए। उसे इस बात का बचन दिया जा सकता है कि जब उसका यौन विकास आरम्भ होने का काल आयेगा वह लम्बाई में सात या आठ इंच तक बढ़ जायेगी जब तक कि उसकी यह बाढ़ सदा के लिए ही न रुक जाये।

केवल उम्र ही नहीं, यौन विकास के बारे में एक से सामान्य नियम उम्र के अलावा दूसरे मामलों में भी लागू नहीं होते हैं। कई लड़कियों के स्तनों के बढ़ने के पहले बाल उग आते हैं, और कईयों के तो कान्नों के ये बाल ही इस बात के लक्षण ठहरा लिए जाते हैं कि उसका यौन विकास आरम्भ हो गया है चाहे दूसरे लक्षण भले ही नज़र नहीं आयें। यह इस बात का संकेत भी समझा जाता है कि उसका यौन विकास जल्दी ही होगा न कि देर से। यौन विकास के पहले चिह्न दिखायी देने के समय से उसके प्रथम रजोदशन होने तक का बीच का समय आम तौर पर लगभग दो साल का होता है। परन्तु जिन लड़कियों में यह विकासकाल जल्दी आता है उनके रजोदशन में अधिक समय नहीं लगता है और यह जल्दी ही होता है, यहाँ तक कि कभी कभी डेढ़ साल से कम समय में ही हो जाता है। इसके विपरीत, वे लड़कियाँ जिनका यौन विकास औसत लड़कियों से भी देर में होता है उनके प्रथम रजोदशन में दो साल से भी अधिक समय लगता है। कभी कभी पहले एक स्तन बढ़ता है फिर दूसरा कई महीनों बाद बढ़ता है, ऐसा अधिकांश लड़कियों में पाया जाता है और इसमें परेशानी जैसी कोई बात नहीं है। जो स्तन

आ जाता है उसका मध्यवर्ती भाग गोलाकार रूप लेने लगता है। जैसे ही स्तन बढ़ने लगते हैं तो छात्र की संधियों के निकट बाल आने लगते हैं। बाद में बाल कोंछों में उग आते हैं। कमर चौड़ी हो जाती है और त्वचा का भी रूप निखरने लगता है।

तेरह साल की उम्र में औसत लड़की को पहली बार रजोदशन होता है। अब उसका शरीर बच्ची का शरीर न रह कर युवती का शरीर नारी का शरीर बन गया है। उसे भविष्य में जितनी लम्बाई चौड़ाई और वजन की आवश्यकता रहेगी उसका अधिकांश बढ़ पा चुकी है। इस समय के बाद अब उसके विकास की गति तेजी से मन्द हो जायेगी। अपने प्रथम रजोदशन के बाद वाले साल यह कदाचित्त डेढ़ इंच ही बढ़ेगी और उसके अगले वर्ष कदाचित्त पौन इंच ही बढ़ पायेगी। बहुत सी लड़कियों में मासिक धर्म पहले या दूसरे वर्ष अनियमित और बार बार भी होता है। इससे यह नहीं समझ लेना चाहिए कि किसी तरह की गड़बड़ी है। ऐसा लगता है मानों यह केवल इस नारे में शरीर की अनुभवहीनता को प्रकट करता है।

५७३ यौन विकास का अलग अलग समय — हम लोग औसत लड़की को लेकर चचा कर रहे थे परन्तु किसी एक को लक्ष्य मान कर भी चलें तो भी बहुत कम लड़कियाँ उस औसत लक्ष्य तक आती हैं। बहुत सी लड़कियों का यौन विकास औसत लड़की से भी अधिक पहले आरम्भ हो जाता है और कईयों का बाद में।

वह बच्ची जिसका यौन विकास आठ या नौ साल की अवस्था में ही आरम्भ होने लगता है उसे यह भ्रम लगता है और इससे परेशान हो उठना स्वाभाविक ही है क्योंकि वह देखती है कि कक्षा में वही एक ऐसी लड़की है जो तेजी से बढ़ती जा रही है और नारी का स्वरूप भी लेती जा रही है। परन्तु जल्दी यौन विकास करने वाली सभी लड़कियों को ऐसा बहुत अनुमान नहीं होता है। यथाथ में यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि पहले वह कितने अच्छे ढंग से व्यवस्थित थी और नारी बनने के लिए कितनी उत्सुक व तैयार थी। वह लड़की जो मा के साथ घुलीमिली रहती है और उसी की तरह बनना चाहती है अपनी इस बात को देख कर खुश ही होती है। भले ही वह अपनी सहेलियों से इस मामले में आगे हो अथवा पीछे। इसके विपरीत वह लड़की जो लड़की होना ही 'धुरा मानती है—उदाहरण के तौर अपने माँ से ईर्ष्या के मारे—या जो विफसित होने से भय खाती है

वह शीघ्र ही यदि नारीत्व के लक्षण उसमें दिखायी देंगे तो असंतोष जतायेगी, चौकन्नी व परेशान रहने लगेगी।

जिसका यौन विकास मंद गति से होता है वह लड़की भी परेशान रहती है। ऐसी तरह वर्षाया लड़की जिसे अपने में यौन विकास के किसी तरह के लक्षण नहीं दिखायी देते हैं जब कि उसकी उम्र भी लगभग सभी सहेलियाँ लम्बी हो गयीं और युवतियों की तरह लगने लगी हैं परेशान हो उठती हैं। वह खुद इस समय यौन विकास काल की ही भूमिका में से गुजर रही है जिसमें वैसे ही विकास की गति धुन्ध रहती है। वह अपने आपको अविकसित ठुठ की तरह समझने लगती है। वह सोचती है कि वह असामान्य है। ऐसी लड़की को विश्वास दिलाने और यह कहने की जरूरत है कि उसका शारीरिक विकास और नारीत्व जल्दी ही निस्संदेह आरम्भ होने वाला है। यदि उसकी मा या दूसरे परिजनों का यौन विकास भी देर से हुआ हो तो उसे यह बात बतानी चाहिए। उसे ये बात भी उसकी शकाओं के समाधान के तौर पर ही कहना चाहिए। उसे इस बात का बचन दिया जा सकता है कि जब उसका यौन विकास आरम्भ होने का काल आयेगा वह लगाने में सात या आठ ईंच तक बढ़ जायेगी जब तक कि उसकी यह बाढ़ सदा के लिए ही न रुक जाये।

केवल उम्र ही नहीं, यौन विकास के बारे में एक से सामान्य नियम उम्र के अलावा दूसरे मामलों में भी लागू नहीं होते हैं। कई लड़कियों के स्तनों के बढ़ने के पहले बाल उग आते हैं, और कइयों के तो कोंपों के ये बाल ही इस बात के लक्षण टहरा लिए जाते हैं कि उसका यौन विकास आरम्भ हो गया है चाहे दूसरे लक्षण भले ही नज़र नहीं आयें। यह इस बात का संकेत भी समझा जाता है कि उसका यौन विकास जल्दी ही होगा न कि देर से। यौन विकास के पहले चिह्न दिखायी देने के समय से उसके प्रथम रजोदशन होने तक का बीच का समय आम तौर पर लगभग दो साल का होता है। परन्तु जिन लड़कियों में यह विकासकाल जल्दी आता है उनके रजोदशन में अधिक समय नहीं लगता है और यह जल्दी ही होता है, यहाँ तक कि कभी कभी बेटे साल से कम समय में ही हो जाता है। इसके विपरीत, ये लड़कियाँ जिनका यौन विकास औसत लड़कियों से भी देर में होता है उनके प्रथम रजोदशन में दो साल से भी अधिक समय लगता है। कभी कभी पहले एक स्तन बढ़ता है फिर दूसरा कई महीनों बाद बढ़ता है, ऐसा अधिकांश लड़कियों में पाया जाता है और इसमें परेशानी जैसी कोई बात नहीं है। जो स्तन



पहले बच्चा या वह पूरे यौन विकास काल में दूसरे से अधिक बड़ा हुआ रहता है।

५७४ औसत लड़के का यौन विकास लड़कियों के यौन विकास की उम्र से दो साल बाद — लड़कों के यौन विकास के बारे में पहली बात यह याद रखी जाये कि औसत लड़के का यौन विकास औसत लड़की के यौन विकास के दो साल बाद आरम्भ होता है। जबकि औसत लड़की का यौन विकास ग्यारह साल की उम्र में होता है तो लड़के का तेरह साल की उम्र में आरम्भ होगा। जिन लड़कों का यौन विकास श्रद्धा होने लगता है उनकी आयु तब सामान्यतः ग्यारह वर्ष की रहती है या इससे भी कम उम्र में कभी कभी यह विकास आरम्भ हो जाता है। कई लड़कों में यौन विकास पन्द्रह साल की उम्र से आरम्भ होता है, कइयों में इसके भी काफी समय बाद आकर इसके लक्षण दिखने लगते हैं। लड़के का कद पहले जिस औसत से बढ़ रहा था इन दिनों उससे दुगुना बढ़ेगा, उसकी जननेन्द्रिय, अण्डकोष आदि तैली के साथ विकसित होने लगेंगे। जाघों की सधियों के पास के बाल जल्दी ही निकलने लगेंगे। इसके बाद घण्टा व दाढ़ी के बाल निकलेंगे। इन दिनों उसकी आवाज बेसुरी और घहरा जाती है।

इन सालों के पूरा हो जाने पर लड़के का शरीर युवावस्था व किशोरा वस्था के बीच के संक्रमण काल को पूरा कर चुकता है। उसका कद अब पुल दो या अट्ठाई ईंच और बढ़ेगा फिर उसकी लंबाई में वृद्धि रुक जायेगी।

लड़कियों की तरह लड़के को भी अपने इस नये शरीर और विकासोन्मुख भावनाओं को समझालते समय शिक्षक और परेशानी महसूस हो सकती है। जिस दग से उसकी आवाज गिरती उठती है उससे पता चलता है कि वह एक साथ आदमी भी है, लड़का भी है, और एक तरह से उसे न तो लड़का ही कहा जा सकता है और न युवा पुरुष ही।

इस स्थान पर—स्कूल व सामाजिक जीवन में यौन विकास व किशोरावस्था के कारण जो दिक्कतें पैदा हो जाती हैं—उनकी चर्चा करना भी ठीक रहेगा। कक्षा में लड़कों और लड़कियों की उम्र लगभग एक सी ही होती है, तथापि ग्यारह और पन्द्रह साल के काल में एक औसत लड़की लड़कों के यौन विकास से दो साल पहले ही विकसित हो जाती है। वह उसके कद से भी बड़ी हो जाती है और उसकी रुचि परिवर्तित हो जाती है। वह अब नाच और दूसरे समारोहों में भाग लेने लगती है और यह चाहती है कि उसके इस लावण्य को

सराहा जाये। जबकि दूसरी ओर लड़का अभी भी बच्चों की दुनिया में रह रहा है, वह सम्य संसार से दूर है और यह सोचता है कि लड़कियों की ओर इस तरह से ध्यान देना शर्म की बात है। इस सम्पूर्ण काल में सामाजिक समारोहों में मिश्रित आयु के लड़के लड़कियों की टालियाँ व्यवस्थित की जानी चाहिए।

एसे लड़के को जिनका यौन विकास विलम्ब से होता है और जब वह देखता है कि उसके सगी साथी उसने देखते देखते ही लंबे चौड़े आदमी की तरह बन गये और वह पंद्रह साल का हो जाने पर भी सिक्कड़ा हुआ वैसा ही बना



लड़कों और लड़कियों का यौन विकास एक ही उम्र में नहीं होता

रहा तो इस अवस्था में उसे विलंब से यौन विकास करने वाली लड़की की अपेक्षा और भी अधिक आश्वासन मिलना चाहिए। इस उम्र में बढ़ावर शरीर, भरा भरा वदन और कसरती-यायाम महत्वपूर्ण माने जाते हैं। कद बार-बार ऐसा भी होता है कि माता-पिता ऐसे बच्चे को आश्चर्य करने के बजाय ऐसे डाक्टरों की तलाश में रहते हैं जो उसकी ग्रन्थियों का उपचार करके जल्दी से उसे मर्द बना दें। माता-पिता को चाहिए कि वह लड़के को विश्वास दिलायें कि आगामी दो वर्षों में ही उसका कद आठ या नौ ईंच बढ़ जायेगा। परन्तु जब इस लड़के के मा-बाप उसे लिये लिये डाक्टर के यहाँ चक्कर फाटते हैं तो वह भी यह सोच बैठता है कि जरूर ही कोई न कोई गड़बड़ी है। कुछ ऐसी औषधियाँ भी होती हैं जिनके सेवन से किसी भी आयु में ग्रन्थियों के विकास में परिवर्तन के लक्षण होने लगते हैं परन्तु सुरक्षित तरीका यही है और ऐसा करना ही बुद्धिमानी है कि (यदि वैसे लड़के में दूसरी किसी तरह की असामान्यता नहीं है तो) प्रकृति को अपना यह आंतरिक रहस्य आप ही खोलने दीजिये।

५७५ किशोरावस्था में त्वचा पर फोड़े, फुन्सियाँ, मुहासे आदि — यौन विकास में त्वचा के निखार में भी परिवर्तन होने लगता है। बालों के मुँह खुल जाते हैं और उनमें से अधिक चिकनाई निकलने लगती है। इनके ऊपर तेल, धूल और गंदगी के कारण इनका सिरा काला हो जाता है इस तरह की यह जमी हुई पपड़ी उसे और भी चौड़ा कर देती है तब साधारण कीटाणु भी सरलता से इनको संक्रमण कर देता है और ये हल्के फोड़े फुन्सियों का रूप ले लेते हैं।

किशोर बच्चों में अधिक आत्मचेतना व सतर्कता रहती है और वे अपनी घनाबट में जरा सा टोप आने से ही परेशान हो उठते हैं। वे इन फुन्सियों से परेशान हो उठते हैं और इनके चारों ओर अंगुलियाँ फिराते रहते हैं और उन्हें दबाकर मवाद निकालते रहते हैं। परेशानी यही है कि जब इस तरह एक फुन्सी फूटती है तो उसके कीटाणु अंगुलियों व आसपास की चमड़ी पर लग जाते हैं। अब बच्चा घाद में इन अंगुलियों को अपने चेहरे पर फिराता है तो दूसरी छाटी मसूरियों में इन कीटाणुओं को छोड़ता है और नयी फुन्सियाँ शुरू होने लगती हैं। क्लिष्ट भी फुड़िया को अंगुलियों से दबाकर पीप निकालने से वह अधिक फैल जाती है, अधिक गहरी हो जाती है और उसका दाग बना रह जाता है। कई किशोर जो यौन भावनाओं को दूषित भावनाएँ

समझते हैं अपने मन में परेशानी के ये भाव भर लेते हैं कि फुन्सियाँ दूषित विचारों या जननेन्द्रिय को छूते रहने से हुई हैं।

आम तौर पर माता पिता भी यह मानकर चलते हैं कि इन फुन्सियों का अभी कोई इलाज नहीं है समय आने पर ये अपने आप साफ हो जायेंगी। यह अत्यन्त ही निराशाजनक दृष्टिकोण है। उपचार के आधुनिक तरीकों से इस स्थिति में बहुत अधिक सुधार किया जा सकता है और निराशा जैसी कोई बात नहीं है। बच्चे को अपनी त्वचा के निखार व उसे अपने चेहरे के लावण्य को बनाये रखने के लिए डाकटरी चिकित्सा या चमड़ी के रोगों के विशेषज्ञ की अवश्य ही सहायता मिलनी चाहिए। इससे उसकी मौजूदा स्थिति में भी सुधार होगा साथ ही वह अपने लावण्य के निगड़ने की चिन्ता से भी मुक्त रहेगा और कभी कभी चेहरे पर इनके कारण सदा के लिए जो दाग रह जाते हैं उनसे भी वह बच सकेगा।

डाक्टर इनकी चिकित्सा के लिए जो भी उपचार सुझाये, और भी कई ऐसी बातें हैं जिनसे लाभ उठाया जा सकता है। नियमित कड़ा 'यायाम', ताजी हवा और सीधी सूरज की रोशनी से भी कई गड़बड़ी दूर होने में सहायत मिलती है। शक्कर से बनी चीजें बार बार अधिक खाने से भी फुन्सियाँ उठती हैं और यदि बच्चा इस परीक्षण काल में इनसे दूर ही रहे तो ठीक है। इन दिनों चेहरे को दो बार अच्छी तरह से धोना चाहिए, फिर भी त्वचा विशेषज्ञों को शक है कि कई मामलों में शायद ही इनसे कुछ लाभ होता हो। तरीक यह रहे कि साबुन से भीगे कपड़े से अच्छी तरह परन्तु हल्के हाथों से चेहरे को मल लें फिर गर्म और ठंडे पानी से उसे धो डालें। निश्चय ही बच्चे को यह बात बताना जरूरी है कि वह अपनी अंगुलियाँ बार बार चेहरे पर न फिटाया करें, न फुन्सियों को अंगुलियों से दबा कर पीप ही निकालें। अच्छा तो यह हो कि वह केवल चेहरे को धोते समय ही उस पर हाथ रखें अथवा उसे छूये ही नहीं। यदि फुन्सी का मुँह सफेद हो गया हो और उसे परेशानी हो रही हो तो वह भीगी रुई लेकर उसे साफ कर ले परन्तु यह ध्यान रहे कि फुन्सी फूटे तो मवाद रुई के अलावा इधर उधर नहीं फैलने पाये।

त्वचा में दूसरा परिवर्तन यह होता है कि उसकी बगलों में अधिक पसीना आता है और इसमें तेज बू रहती है। कई बच्चों और माता पिताओं को इस गंध का पता नहीं चलता है परन्तु उसके दोस्त इस गंध के मारे उससे दूर भी हट जाते हैं और उसके साथ रहना पसंद नहीं करते

और क्या नहीं करना चाहिए। कहने का अर्थ यह नहीं है कि माता पिता उन्हें पैसले सुनाया करें या उनके भले बुरे कामों की विवेचना करने बैठ। माता पिता दूररे लोगों और अध्यापकों को यह बतायें कि उनके समाज में कैसे नियम प्रचलित हैं और किशोरों को कैसे उन्हें पालन करना चाहिए उन्हें निश्चय ही हार्दिक अभिरुचि लेते हुए अपने बच्चे से इन नियमों के बारे में चर्चा करनी चाहिए। परंतु अतः में बच्चे को ही यह भार सौंपना चाहिए कि वह उचित नियमों को खुद ही लागू करे। उसके मन में यह भावना पैदा कर देने की जरूरत है कि कौन से नियम उचित हैं बिन पर उसको हृदय से चलना चाहिए। यदि निर्णय उचित रहता है तो किशोर उसे हृदय से स्वीकार करता है और मन ही मन माता पिता को धन्यवाद भी देता है। इन निर्णयों के कारण माता पिता को भी बहुत ही सीमित क्षेत्र में से गुजरना पड़ेगा। एक माने में ये कह सकते हैं, “हम इन्हें अच्छी तरह से जानते हैं” फिर भी उन्हें अपने बच्चे के निर्णय और उसके चरित्र के प्रति बुनियादी विश्वास बनाये रखना होगा। मुख्य रूप से बच्चे का उचित खालन पालन और विश्वास की यह भावना कि उसके माता पिता उसमें विश्वास रखते हैं—उसे सदा सही मार्ग पर बनाये रहेंगे न कि माता पिता द्वारा उस पर थोपे गये नियम। फिर भी उसे इन नियमों की जरूरत है और साथ ही उसे यह भी पता चलना चाहिए कि उसके माता पिता अभी भी उसका कितना ध्यान रखते हैं जो इस तरह के नियम बताकर उसके अनुभव में जो कमी है उसे पूरा कर रहे हैं।

५७९ मातापिता व पुराने लगाव के प्रति प्रतिद्वन्द्विता — इस काल में पिता और पुत्र तथा माता और पुत्री के बीच जो प्रतिद्वन्द्विता दिखायी देती है वह बहुत कुछ स्वामाविक प्रतिद्वन्द्विता की भावना के कारण है। किशोर यह अनुभव करने लगता है कि अब उसके ब्यस्क होने का अवसर आया है और अब उसे दुनियादारी सगृहलाना है। वह ऐसा ब्यस्क होने जा रहा है जो विवाह करेगा—प्रेम करेगा—पिता (या माता) भी घनेगा। इसलिए उसके मन में परियार के मुखिया (पिता) को पदच्युत करने की भावना पैदा होती है। अनजाने ही माता पिता भी इसकी भनक पा जाते हैं और इस बात पर उसे साधुवाद नहीं देते।

परंतु इसके बावजूद भी पिता और पुत्री—मा और बेटे के बीच भी तनाव हो जाता है। तीन से छ साल की उम्र में पहले भी लड़का मा के अधिक निष्क रहता था व पुत्री पिता से प्रभावित होती थी। परंतु छ साल से लेकर

किशोरावस्था तक बच्चा इसे भूल जाता है और यह कभी भी स्वीकार नहीं करता है कि ऐसी बात होती थी। परन्तु जब किशोरावस्था में भावनाओं की नदी उमड़ पड़ती है तो वह उलट कर विपरीत दिशा में पहले की ही तरह उल्टी बह निकलती है। फिर भी किशोर मन ही-मन यह सोचता रहता है कि ऐसा होना ठीक नहीं है। इसलिए उसका प्रमुख काम यही होता है कि वह माता पिता के प्रति अपनी जो भावनाएँ हैं उन्हें परिवार से दूर के किसी दूसरे ही व्यक्ति में संस्थापित कर ले। वह अपनी स्वनात्मक भावनाओं को प्रतिक्रियात्मक भावनाओं से ढके रखता है। कभी कभी पुत्र क्यों माता से अचानक ही ठान बैठता है और क्यों बेटी पिता से मुँह फुला लेती है इसका उपरोक्त उदाहरण आशिक विश्लेषणात्मक कारण है। हमारी सभ्यता में ऐसा होना जरूरी ही है कि लड़का मा के प्रति ऐसी भावनाओं को नकारात्मक स्वरूप में रखे अनिश्चित इसके कि लड़की पिता के प्रति ऐसी भावनाओं को अस्वीकार करती रहे। कई लाड़ प्यार से पली दुलारी लड़कियाँ किशोरी होने पर भी पिता के साथ पहले जैसा ही हार्दिक व्यवहार करती रहती हैं।

वास्तव में माता पिता की भी अपने किशोर बच्चों में गहरी अभिरुचि ब लगाव पैदा हो जाता है। यही कारण है जिससे हम समझ सकते हैं कि मा क्यों अपने लड़के द्वारा पसन्द की गयी लड़कियों से उसे विवाह की अनुमति नहीं देती है और क्यों पिता अपनी लड़की के साथ किसी व्यक्ति द्वारा विवाह व प्रेम का व्यवहार करने पर जुरी तरह क्रोध कर बैठता है।

## भोजन और विकास की समस्याएँ

### दुबले बच्चे

५८० दुबलेपन के कई कारण — कुछ बच्चे तो वंशपरम्परा से ही दुबले होते हैं। या तो उनकी माता या पिता अथवा दोनों ही दुबले हुआ करते हैं। जब से ये बच्चे पैदा होते हैं उन्हें पूरी खुराक मिलती है, खिलाने पिलाने में कोई कोर कसर नहीं रखी जाती है, न तो ये बीमार बच्चों की ही तरह होते

परन्तु एक बच्चे को जिस बात में आराम व चैन मिलता है उसी में दूसरा बच्चा और अधिक परेशान हो जाता है इसे ध्यान में रखते हुए उसे जिस दग से आराम व चैन मिले वैसी ही व्यवस्था करें।

आप सायंकाल को ऐसी नियमित व्यवस्था कर लें जिसमें भोजन के बाद बच्चा चुपचाप आराम से रह सके, उसे रेडियो, कहानी, पिता के साथ किसी तरह के बैठे बैठे खेल खेलने या पढ़ने में लगा सकती हैं।

ऐसे बच्चे को जिसने अभी स्कूल जाना नहीं शुरू किया है आप सायंकाल को या रात को जल्दी ही सुला दें। उसे कुछ सप्ताह तक इसमें बड़ा आनन्द आयेगा। परन्तु उसे दग से यह बताना चाहिए जिससे उसे यह किसी तरह की सजा न महसूस होकर एक खुशी की बात लगे। यदि वह बार बार बिस्तर में से उचक उचक कर देखता भी है तो भी कोई बात नहीं। पहले जब वह लगातार रोता रहता था, खीझ उठता था उससे तो यह आराम व शान्ति उसके लिए वही अच्छी है।

यदि आप समय निकाल सकें तो रात के खाने के बाद उसके पास बैठ कर उसे कुछ पढ़ कर सुनाती रहें जिससे वह वही लेटा रह सके।

बच्चे को और भी कई तरह से आराम पहुँचाया जा सकता है, आप उसे सुबह का नाश्ता बिस्तर में ही दें और इसके बाद भी एक घंटे तक उसे बिस्तर में लिटाये रख सकती हैं। आप यदि चाहें तो रात का भोजन भी उसे बिस्तर में ही दे सकती हैं।

ऐसा बच्चा जिसे दोपहर के बाद स्कूल नहीं जाना पड़ता है और जो भोजन के बाद लिटाने से ही परेशान हो उठता है उसे एक आध घंटे कमरे में ही खेलने दें या उसे अपने कामों में हाथ बगाने दें। आप देखेंगी कि बच्चा चुपचाप खेलता रहेगा।

४८३ खाना खिलाने की समस्याओं का आरम्भ —बहुत से बच्चे इतना कम क्यों खाते हैं? अधिकतर यह इसलिए होता है कि बहुत सी माताओं के घर पर बच्चे को भरपेट खिलाने का भूत सवार रहता है। आप देखती हैं कि बहुत से फुत्ते के पिल्ला और कई छोटे बच्चों में यह समस्या नहीं होती है क्योंकि कई स्थानों पर उनकी मातायें बच्चे की खुराक को लेकर चिन्ता नहीं करती हैं। हो सकता है कि उन्हें खुराक की मात्रा के बारे में अधिक जानकारी न रहती हो। मज्जाक के तौर पर आप यह कह सकती हैं कि बच्चे को खिलाने की समस्या कई महीने

के कठोर परिश्रम और खुराक की पूरी जानकारी कर लेने पर ही शुरू होती है।

किसी किसी बच्चे में जन्म से ही तेज भूख रहती है और यहाँ तक कि बीमारी या परेशानी के दिनों में भी वह ऐसी ही बनी रहती है। कुछ बच्चों की भूख ठीक ठीक रहती है और उनके स्वास्थ्य व मानसिक स्थिति का भी उस पर शीघ्र असर होता है। पहली तरह का बच्चा मोटा ताजा होने लगता है जबकि दूसरे दग का बच्चा दुबला पतला ही रहता है। परन्तु सभी बच्चों में जन्म से ही ऐसी भूख रहती है जो उसे स्वस्थ बनाये रखने के लिए पूरी है और वह उसी गति से खुराक मिलने पर बचन भी बनाने में सहायता देती है।

परन्तु सबसे बड़ी अड़चन यह है कि जन्म से ही बच्चे में एक ऐसी टेव रहती है कि यदि उसे खाना लेने को अधिक मजबूर किया जाता है तो वह और अधिक आनाकानी करने पर उतारू रहता है और ऐसे भोजन से जिसके बारे में उसे पहले से अरुचि हो जाती है (किसी भी कारण से) तो वह उसे लेना ही पसन्द नहीं करता है। दूसरी झलक यह है कि किसी भी आदमी की भूख किसी एक चीज के बारे में सदा एक सी ही नहीं बनी रहती है। यदि वह एक माह तक पालक या अपने नाश्ते के लिए तैयार दलिये को बड़े चाव से खाता रहता है तो यह जरूरी नहीं है कि वह दूसरे माह भी उसे इतना ही पसन्द करेगा। हो सकता है कि वह इन्हें जरा भी पसन्द नहीं करे। कुछ लोग सदा ही मीठा व गरिष्ठ खाना खाना अधिक पसन्द करते हैं, और कई ऐसे भी हैं जो इन्हें थोड़ा सा चरु कर ही मुँह मोड़ लेते हैं। यदि आप इन बातों को समझ गयी हैं तो यह अनुमान अच्छी तरह लगा सकती हैं कि बच्चे के विकास के समय में बहुधा खिलाने पिलाने की समस्याएँ कब और कैसे पैदा होती हैं। शिशु को शुरू के माह में यदि माँ जितनी उसे जरूरत रहती है उससे भी अधिक बोतल की खुराक पूरी करने पर जोर देती रहती है तो वह चिड़चिड़ा और बेचन रहन लगगा। यदि उसे नये ठोस भोजन के बारे में धीरे धीरे ठीक दग से समझने का अवसर न देते हुए एकाएक ही शुरू किया जाता है तो बच्चे के लिए वह अरुचिकर तो होगा ही साथ ही आपके लिए भी यह समस्या की तरह उठ खड़ा होगा। एक वय के बाद इनमें से बहुत से शिशु अपनी पसन्द का खाना लेना पसन्द करते हैं और अरुचि होने पर उस ओर देखते भी नहीं हैं क्योंकि एक तो उनसे यह आशा नहीं की जा सकती कि वे सबकुछ एक साथ ही लेना आरम्भ कर देंगे, दूसरा यह



और मन पर छाया हुआ है अतएव वैसे ही वह इन्हें देखता है मन और पे एक साथ ही “नहीं” कह देते हैं।

५८५ मा की भी अपनी भावनाये होती हैं —मा की भावनायें उन दिनों और भी गहरी होती जाती हैं जब बच्चे को खिलाने की समस्या काफी गंभीर हो चली हो। इन भावनाओं में सबसे बड़ी उसकी यह चिन्ता है कि इस तरह कम खाने से तो उसका शरीर आधा ही रह जायेगा। वह कैसे पनप सकेगा और यदि बीमार पड़ गया तो कैसे फिर से बड़ा होगा।

डाक्टर उसे बार बार यह विश्वास दिलाता है कि कम खाने के कारण बच्चे लगभग बीमार नहीं पड़ते हैं, परन्तु मा की चिन्ता वैसी ही बनी रहती है।

वह अपने को ही इसके लिए दोषी मान बैठती है और यह सोचने लग जाती है कि उसके रिश्तेदार व पति के रिश्तेदार, पड़ोसी व डाक्टर उसे कहीं यह तो नहीं समझने लगे हैं कि यह कैसी लापरवाह मा है जिसका बच्चा खाना ही दग से नहीं खाता है। वास्तव में वे शोग ऐसा नहीं सोचने हैं और इन परिचारों में एक न एक बच्चा ऐसा ही कम खुराक लेनेवाला होता है, अतएव वे यह बात अच्छी तरह समझते हैं।

इसके बाद जब वह यह देखती है कि कैसे एक छोटा सा बच्चा जिसे ठीक करने के लिए मा जो भी तरीके अपना रही हैं उन्हें सरलता से मिट्टी में मिला देता है तो उसके मन में भी अपनी ही हरकतों के कारण छुझलाहट और खीश की भावनायें पैदा हो ही जाती हैं और यह भावना ही सबसे बुरी होती है क्योंकि इसमें वह भी अपने को खुद ही लाचार समझ कर होंपने लगती है।

यह एक मजेदार बात है कि बहुत से माता पिता जिनके बच्चे खाने पीने की समस्यायें पैदा कर देते हैं यह मानते हैं कि वे भी बचपन में ऐसा ही किया करते थे। परन्तु उनकी यादगार केवल उन्हें इसी गलत दिशा में इशारा करती है कि कैसे उनके माता पिता भी उन्हें जोर बबरदस्ती करके खिलाते पिलाते थे और वे भी दूसरा तरीका अपनाने में अपने को असहाय मानने लगते हैं। ऐसे मामलों में मातापिता में जो चिन्ता, अपराधी की भावना और छुझलाहट व खीश की गहरी भावना होती है वह बहुत कुछ उसी का अंश है जो बचपन से ही उनके मन में जमी हुई है।

५८६ कम खाने से बच्चे को कोई खतरा नहीं —यह बात याद रखना बहुत ही जरूरी है कि बच्चे का शारीरिक गठन इस दग का होता है कि वह कितना भोजन और क्या क्या लेना जरूरी है—जिससे उसका विकास हो

सके—यह अच्छी तरह से जानता है। कम खाने वाले बच्चों में भूले भटके बहुत ही कम मामले ऐसे होते हैं जबकि उन्हें कोई बीमारी या पोषणतत्व अथवा विटामिनों की कमी रही हो।

परन्तु जो बच्चा बहुत ही कम खाता है उसको डाक्टर की मदद की जरूरत है। उसे बार बार डाक्टर का चताना चाहिए। उसकी खुराक की जाँच करा लेनी चाहिए कि वह क्या क्या ले पाता है और किसकी कमी रह जाती है। जो कमी रह जाती है उसे पूरी करने के लिए दूसरे भोजन या विटामिन अलग से दिये जाने चाहिए। इसके अलावा खाने की समस्या का हल ही जरूरी नहीं है, बच्चे की परेशानी व दूसरे कारणों की ओर भी ध्यान देना चाहिए और कैसे बच्चे का ठीक संचालन होना चाहिए यह भी जानना जरूरी है। माँ को इस निशा में पूरी तरह आश्वासन मिलना ही चाहिए कि कम खाने से बच्चे का कहीं कुछ बिगड़ने वाला नहीं है।

५८७ उसके भोजन का समय मनोरंजक बनाये —हमारा मकसद यह नहीं होना चाहिए कि बच्चा खाने ही, वरन् यह होना चाहिए कि बच्चे की जो भूख दब गयी है वह लौट आये।

उसको खाने के बारे में न तो अधिक धरि दौं ही और न उसे अधिक उत्साहित ही करें। ऐसा करने के लिए आपको अपने पर काबू रखने के लिए फ़र्ज़ी मेहनत की जरूरत है। मैं यह नहीं चाहता हूँ कि वह यदि अधिक खाना खा ले तो उसकी सराहना की जाय या कमी वह उससे थोड़ा खाने पर अपने को हताश मानने लगे। थोड़ी सी आदत डालने से ही आप उसके भोजन के बारे में चिन्ता करना छोड़ देंगी और तभी आपकी सफलता का अभिगणेश हो सकता है। जब उसका मन यह मान लेगा कि अब उस पर किसी तरह का दबाव नहीं है तो वह अपनी भूख की ओर अधिक ध्यान देने लगगा।

कभी कभी आप इस तरह की सलाह भी सुनती हैं, “बच्चे के सामने उसका भोजन रख दो, और कुछ भी न कहो, आध घंटे बाद इसे हटा लो, चाहे वह इसमें से कुछ खाता हो या नहीं और फिर शाम के खाने तक उसे कुछ भी खाने को मत दो।” वैसे यह सलाह ठीक है और यदि सही ढंग से आप यह कर सकें तो बहुत ही अच्छा है। इसका मतलब यह है कि माँ उसके खाने पीने को लेकर तूल नहीं दे और बच्चे के लिए स्वाभाविक वातावरण बनाया गये। परन्तु कभी कभी कोई माँ खीझ कर इसे दूसरे ही ढंग से अपनाती है। वह बच्चे के सामने उसकी भोजन की थाली पटक कर

गुस्से से कहती है, “अब यदि तुमने यह सब आघ घटे में नहीं खाया तो मैं इसे उठाकर ले जाऊँगी, और फिर तुम्हें शाम तक कुछ भी खाने को नहीं दिया जायेगा।” इसके बाद वह उसे घूरती हुई सामने खड़ी हो जाती है। इस तरह की घमकी का बच्चे के दिल पर दूसरा असर होता है, वह अपना दिल और भी बड़ा कर लेता है और जो थोड़ी बहुत भूख भी उसे रहती है, वह चली जाती है। कोई कोई जिद्दी बच्चा जिसे खाने को लेकर चुनौती दी जाती है, सदा अपनी ही मनमानी करता है और माँ की एक भी नहीं चलने देता है।

इस तरह इस झगड़े में बच्चे को हरा कर जबरदस्ती या घमकी से डरा कर उसे खिलाना आपका मकसद नहीं होना चाहिए। आप उसे इसलिए खाना खिलायें कि वह कुछ खाना चाहता है।

जिस तरह की चीजें वह सबसे अधिक पसन्द करता है पहले उनसे शुरू कीजिये। इससे क्या होगा कि भोजन को देखते ही उसके मुँह में पानी भर आयेगा और आपको वह खिलाना शुरू करने का समय ही नहीं देगा। इस तरह का रुख अपनाने के लिये आप दो या तीन माह तक उसे ऐसी ही चीजें दें जिन्हें वह बहुत पसन्द करता है। वह तो मानो शुरुआत है (जहाँ तक संभव हो सके वे सतुलित भोजन के अनुपात ही में दें)। वे सभी चीजें जिन्हें वह पसन्द नहीं करता है भोजन में बिल्कुल ही नहीं रखें।

यदि आपके बच्चे की खाने की समस्या विकट नहीं है, वह कुछ चीजें ही पसन्द नहीं करता है और बाकी की सभी चीजें उड़े चाव से खाता हो तो परि० ४३० से ४४० पढ़िये। उनमें बताया गया है कि ऐसी चीजों के बजाय—उस समय तक जबकि उसकी भूख न खुल जाय या इन चीजों के बारे में जो डर या नफ़रत उसके मन में है वह दूर न हो जाय—दूसरी चीजें कौन सी चीजें दी जा सकती हैं।

**५८८** ऐसा बच्चा जो थोड़ी चीजें ही खाना पसन्द करता है,—कोई भी माँ यह कह सकती है, “वे बच्चे जो एक आघ चीज नहीं खाते हैं किसी तरह की समस्या नहीं पैदा करते हैं। मेरे बच्चे को ही लीजिये, उसे केला, संतरा फ़चूमर, और मीठा शबत पसन्द है। कभी कभी वह राटी का टुकड़ा या टा चम्मच मटर भी ले लेता है। इसके बाद वह दूसरी चीज छुन से श्कार कर देता है।” वास्तव में यह विकट समस्या है। परन्तु इसका पीछे भी वही भावना काम करती है। आप उसे नाश्ते के खाने

में मोटी गिजादार रोटी और केले के टुकड़े दे सकती हैं, दिन के खाने में कचूमर, दो बड़े चम्मच मटर, शाम को नारंगी का रस और रात के खाने में गिजादार रोटी और केला दे सकती हैं। यदि वह इन चीजों में से किसी चीज को दो बार या तीन बार भी लेना चाहें तो आप उसे बिना हिचकिचाहट दें, आपको ये चीजें कुछ अधिक रखनी चाहिए। कई दिनों तक इन्हीं चीजों में फेरफार करके देती रहिये। परन्तु उसे शर्बत या माठी शकर वाली चीजें, सोड़ा या रस आदि नहीं दें। यदि उसका पेट इनसे ही भर जायेगा तो दूसरी चीजों के लिए उसकी जो भूख है वह यों ही मिट जायेगी।

यदि दो महीने तक वह इन चीजों को रुचि से खाता रहा है तो ऐसी चीजों को थोड़ा सा और बढ़ा दीजिये जिन्हें वह पहले खाता रहा हो—परन्तु वे चीजें न दीजिये जो उसे कतह पसन्द न हो। इस तरह जो नयी चीज आपने बढ़ायी है, उसकी उससे चर्चा मत कीजिये। यदि वह इ-इ छोड़ भी दे तो भी आप उसे कुछ न कहें। एक सप्ताह व बाद इसकी फिर कोशिश कीजिये, दूसरे सप्ताह दूसरी चीज देना शुरू कर दीजिये। आपको इसमें कितना अधिक नया खाना मिलाना चाहिए और कितनी जल्दी करनी चाहिए, यह बहुत कुछ इस बात पर है कि बच्चे की भूख किस तरह बढ़ने लगी है और वह नयी चीजों को कितना पसन्द करता है।

५८९ भोजन की चीजों में फर्क करना न सिखाइये —यदि बच्चा दूसरी चीजें नहीं खाता है और एक ही चीज खाता है तो उसे वह चीज चार बार करके दीजिये। परन्तु इस चीज में पोषण तत्व-खनिज व विटामिन पूरे होने चाहिए। यदि केवल फल ही लेना चाहता है तो उसे बिना टीका-टिप्पणी के पूरे फल दीजिये। यदि आप यह कहती हैं, “तुम अपनी शाक-सब्जी जब तक खत्म नहीं करोगे तब तक दूसरी बार तुम्हें मौस नहीं दिया जायेगा अथवा जब तक तुम यह खाना नहीं खा लेते हो फल नहीं मिल सकते हैं” तो इससे उसकी भूख और भी मर जाती है और फल या गॉस के बारे में उसकी जो अबतक रुचि है वह भी कम हो जाया करती है। आप जो करना चाहती हैं ठीक उसका उल्टा फल मिलता है।

आप यह नहीं चाहती हैं कि आपका बच्चा एक ही तरह की चीज सदा खाता रहे। परन्तु वह यदि आपके लिए खाने की समस्या बन गया है और कुछ चीजों के बारे में उसकी पसन्दगी नापसन्दगी की भावना बन चुकी है तो उसको ठीक संतुलित भोजन पर लाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप

उसे यह महसूस होने दें कि आप इस बात की जरा सी भी परवाह नहीं करती हैं कि वह क्या खाता है और क्या नहीं।

मेरी राय में माता पिता यह बड़ी भारी भूल करते हैं कि वे अपना फर्ज समझ कर बच्चे को ऐसी चीजें 'खर ही लेने' के लिए जोर देते हैं जिन्हें वह पसन्द नहीं करता है। यदि उसे ऐसी चीजें जिनसे उस अरुचि गढ़ती है थोड़ी बहुत भी खानी पड़ती है तो फिर इस अन्नभर की संभावना कम ही गढ़ती है कि वह इनके बारे में अपनी राय बटल देगा और इन्हें पसन्द करेगा। इसके कारण उसे भोजन के समय जो आनन्द मिल पाता है, वह भी कम हो जायेगा और दूसरी समी खाने की चीजों के बारे में उसकी जा स्वाभाविक भूख है, उसमें भी कमी हो जायेगी।

तब कर लीजिये कि दूसरी बार उसे आर जो खाना दें उसमें ऐसी कोई चीज न रखें जिससे उसे अरुचि होती हो। यदि आप यह नहीं करती हैं—तो खुद ही चलाकर समस्या पैदा कर रही हैं।

५९० जितना वह खा सकता है, उससे कम ही परोसें—अधिक नहीं—ऐसा बच्चा जिसकी खुराक कम हो जितना खाता है उससे कुछ कम ही परोसें। यदि आप उसकी थाली भर देती हैं तो ऐसा करके आप उसे याद दिला देती हैं कि उसे इसमें से कितना खाना छोड़ना है। इस तरह वह बेचारा इन्तारा होने लगता है और उसकी भूख भी दब जाती है। यदि आप उसे पहले थोड़ा ही रखती हैं तो वह और भी लेता है। इस तरह आप उसको यह सीखने में साहस बढ़ाती हैं कि जो कुछ अभी उसने खाया था, "वह काफी नहीं है"। आपको उसका रुख ऐसा ही बनाना चाहिए। आपको उसे इस तरह का कर देना चाहिए कि वह मानन के लिए उतावली जता सके। यदि उसकी भूख ही कम हो तो उस बहुत ही थोड़ा परोसें। जैसे एक चम्मच मीठा, एक चम्मच शाक सब्जी एक चम्मच मीठा आदि। यदि वह यह सब खा लेता है तो आप एकत्र ही उसमें यह मत पड़ने दें, 'क्या तुम और लोग?' उसे ही चला कर खुद आपसे माँग करने दजिये, भले ही एसी स्थिति में पहुँचने में उसे थोड़ा समय ही क्यों न लग जाय।

५९१ अपना खाना खुद ही खाने दीजिये —क्या कम खाने वाले बच्चे को मा अपन हाथ से खिलाये? यदि बच्चे को ठीक दग से उसाह मिलता रहे तो वह एक साल या डेढ़ साल के बीच खुद ही खाने लगता है (परि० ४१६), परन्तु यदि कोई चिन्तागुरु मा बच्चे के दो, तीन या चार साल

के होने तक (उसे मजबूर कर करके) खुद ही खिलाती रहती है तो उसे यह कह देने से कि 'बस करा' समस्या हल नहीं होगी। अब बच्चे में खुद ही अपने आप खाने की इच्छा नहीं रहती है और यह मान कर चलिए कि उसे आपका ही खिलाना पड़ेगा। उसका लिए तो यह बात आपके प्यार और उसके प्रति आपके लाड़ चांचले में शुमार हो गयी है। यदि आप एकाएक उसे खिलाना पिलाना बंद कर देती हैं तो इससे उसकी भावनाओं का चोट पहुँचती है और वह असंतुष्ट रहने लगता है। वह दो या तीन दिन तक खाना ही नहीं खायेगा और बस इतने में तो माँ के सन्न का अंत आना स्वाभाविक ही है। यदि वह फिर उसे अपने हाथ से खिलाना शुरू करती है तो वह उसके इस असंतोष का कारण बनी ही रहती है और इसके बाद जब कभी वह उसे अपने आप खाने का करती है और अपना हाथ रींच लेती है तो कोई फल नहीं निष्पन्नता क्योंकि बच्चा अपनी माँ की कमजारी और अपनी शक्ति को अच्छी तरह जानता ही है।

बच्चा दो साल या उससे कुछ अधिक बड़ा हो जाये तो उसे जहाँ तक संभव हो सके खुद ही खाने देना चाहिए। परन्तु उसे ठीक ढंग से खाना खाना सीखने की क्रिया में कुशल होने में कई सप्ताह लग जाते हैं। आप उसके मन में ऐसी बात भी नहीं मिठायेँ कि आप पहले उसे खाना खिलाती थी वह उसके प्रति प्यार या लाड़ चांचले के कारण या जो अब नहीं रहा। आप उसे खुद ही खाने देना इसलिए चाहती हैं क्योंकि वह खुद ही चला कर अपने आप खाना चाहता है।

उसे उसकी पसन्द के खाने रोजाना हर भोजन में देती रहें। आप उसके सामने थाली भर दीजिये और एक या दो मिनिट के लिए रसोइघर में या इधर उधर चली जाइये मानो कोई चीज भूल आई हैं। रोजाना थोड़ी थोड़ी देर दिसक जाया कीजिये। ऐसी खुशी लौट आइये और बिना किसी तरह की टीकाटिप्पणी के उसे खिलाइये चाहे उसने खुद ने अपने हाथों से कुछ खाया हो अथवा नहीं। यदि वह बचैन हो जाता है और आपको बुलाता है कि आप उसे आकर खाना खिला दें तो उसी समय आइये और बड़े प्यार से उसे बताइये कि आप भूल कर दूसरे काम में लग गयी थी। संभवतया वह झट्टी ही इस मामले में तजी से आगे नहीं बढ़ सकेगा। परन्तु एक या दो सप्ताह में इतना ता हो ही जायेगा कि वह एक समय का खाना खुद ही चला कर खा लिया करेगा और दूसरे समय का सारा भोजन आपको ही उसे

खिलाना होगा। इस तरीके के दौरान में कहीं भी बहस या जोर जबरदस्ती करने की जरूरत नहीं है। यदि वह एक ही चीज खाता है तो उसपर दूसरी चीज खाने के लिए दबाव मत डालिए। यदि वह अपने ही हाथों से खाने में मजा लेता हो तो उसका साहस बढ़ाने के लिए कहिये, “हाँ! अब वह बढ़ा होने लगा है।” परन्तु इतनी उचेजना में भी न वह जाह्ये कि वह इसे आपकी चालाकी समझने लगे।

मान लीजिये कि आपने एक सप्ताह या इससे अधिक दिनों तक उसके मनपसंद खाने सजा कर रोजाना दस या पन्द्रह मिनिट तक उसे अकेला छोड़ दिया है, परन्तु उसने एक भी कीर उठा कर अपने मुँह में नहीं रखा। तब आपको वह तरकीब फननी होगी जिससे वह अपने को अधिक भूखा महसूस करने लगे। धीरे धीरे तीन या चार दिन में आप उसकी खुराक से जितना वह खाता है उसका आधा ही उसे दें। इसका नतीजा यह होगा कि वह उतावला होकर खुद ही चलाकर अपने हाथ से खाने लगेंगा। परन्तु यह तभी संभव है जब आप अधिक सूझबूझ और मित्रतापूर्ण ढंग अपनाये रहेंगी।

उस समय जब बच्चा आधा भोजन खुद ही खा लेता है तो मेरी राय में अब वह समय आ गया है जब आप उसे बचा हुआ खाना खाने पर जोर न देकर हाथ घोने के लिए कहें। कोई बात नहीं, यदि थोड़ा बहुत उसने छोड़ दिया है। यदि आप बचा हुआ खाना उसे खिलाती रहेंगी तो वह साग खाना खुद ही चलाकर अपने हाथों से खाना कभी नहीं सीख सकेगा। आप उसे केवल इतना ही कहें, ‘मैं सोचती हूँ कि शायद तुम्हारा पेट भर गया है।’ यदि वह आपको खिलाने के लिए कहे तो आप उसे दो तीन चम्मच खिला दें जिससे वह गान जाय। फिर धीरे धीरे यह बतायें कि बस अब पेट भर गया है।

जब वह दो सप्ताह तक अपना खाना खुद ही अच्छी तरह खा ले तो उसके बाद आप उसे फिर से अपने हाथों से खिलाने के चक्कर में न पड़ें। यदि कभी वह अधिक बका हुआ हो और आपको यह कहे कि आप ‘उसे खिला दें’ तो कुछ कीर थोड़ी बिना ध्यान दिये खिला दीजिये फिर इस तरह की बात कीजिये मानों उसे अधिक भूख नहीं लगी हुई हो।

मैं इस बात पर इसलिए जोर दे रहा हूँ क्योंकि एक मा जिसने कई महीनों तक उसे चम्मच से अपने हाथों से खिलाया और बाद में जब वह खुद खाना खींच गया उसके बाद एक दिन बच्चे को भूख लगने पर वह अपनी इच्छा नहीं राक सकी और उसे अपने हाथों से खिलाने लगी, फल यह हुआ कि उसकी सारी

मेहनत बेकार गयी और उसे फिर से यह सारी उधेड़बुन नये सिरे से शुरू करनी पड़ी।

५९२ बच्चे के खाना खाते समय क्या मा भी वहीं रहे ? —यह इस बात पर निर्भर है कि बच्चे को क्या चाहिए और वह किस तरह रहना पसन्द करता है और मा भी इस मामले में उसकी जो चिन्ता है उस पर कितना काबू पा चुकी है। यदि वह पहले भी वहाँ बैठी रही है तो एकाएक उसके गायन हो जाने से बच्चे का घबरा जाना मानी हुई बात है। यदि वह बच्चे को बहलाये रख सके, तथा चिड़चिड़ाहट न लाये और उसके भोजन की ओर ध्यान न दे तो उसके लिए वहाँ रहना अच्छा है (चाहे वह भी अपना खाना वहीं खा रही हो या नहीं) परन्तु जब वह यह देखती है कि बच्चे के खाने पर से अपना मन नहीं हटा सकती है और न उसे बचरन खिलाने की भावना पर काबू ही रख सकती है तो उसे कम से कम भोजन के समय वहाँ नहीं रहना चाहिए। पर तु उसे अचानक ही गायन नहीं हो जाना चाहिए, न उस पर झुंझकर ही जाना चाहिए। उसे यह चाहिए कि वह बहाना बनाकर धीरे धीरे चली जाया करे। इस तरह वह रोबना थाड़ा थोड़ा समय बाहर अधिक लगाया करे जिससे बच्चे को भी इस फेरफार का पता नहीं चले।

५९३ खाना खिलाते समय नाच नाचने या बहकाने की जरूरत नहीं —माता पिता का खाना खिलाते समय उसे बहका कर या हावभाव बनाकर या बहला कर खिलाने की आश्रय नहीं डालनी चाहिए। एक एक और खाने के समय कहानी या बातें बनायी जायें अथवा पिता यह वादा करता रहे कि वह खा लेगा तो उसे सर पर रखवा करेगा आदि। इस तरह की बातों से भले ही बच्चा उस समय कुछ और अधिक खा लेगा परन्तु बाद में जाकर धीरे धीरे उसका भूख कम होती जायेगी। ठीक वही बात उन माता पिता के लिये भी लागू होता है जो बच्चे का खाना खा लेने पर कोई चीज खिलाने या मनपसन्द खाना खिलाने का वादा करते हैं। नतीजा यह होता है कि एक घण्टे तक मित्रता करने के बाद कहीं बच्चा मुश्किल से पाँच ही और खा पाता है।

आप बच्चे को कभी नहीं ललचायें कि यदि उसे फल या आइस्क्रीम या खिलौना या ऐसी ही काई चीज लेनी हो तो वह जल्दी से खाना खा ले। उसे यह भी मत कहिय कि वह मा का या नानी का या बारा का और खा ले या चिड़िया उसका और खा लेगी या राजा बेटा बनने या मोटा ताजा होने के लिए



अपने मुँह का कौर खा ले। न उसे यह खर ही दिखाइये कि यदि नहीं खायेगा तो वह बीमार पड़ जायेगा या उसे खुद ही अपनी तश्तरी साफ करनी पड़ेगी। थोड़े में यह कहा जा सकता है कि आप बच्चे को खाने के लिए मत पूछियें।

यदि रात के भोजन के समय मा कोई कहानी सुना रही हो और दिन के खाने के समय रेडियो सदा की तरह चलता रहता है तो कोई बात नहीं है। परन्तु इनका संबंध बच्चे के खाने से नहीं होना चाहिए। ये उसी रूप में चालू रहें जौंय चाहे वह खाना खा रहा हो या नहीं।

५९४ यह जरूरी नहीं कि आप उसके हाथ का खिलौना ही घन जायें :—मैंने बच्चे के खाने को उसकी खुद की इच्छा पर ही छाड़ देने के बारे में इतना कहा है कि मुझे यह खर है कि कहीं मा आप पर इसका गलत असर नहीं हो जाय। मुझे एक मा की बात आब भी याद है। उसके एक सात साल की लड़की थी और वह वर्षों से खाने की समस्या को लेकर उस बच्ची से जूझा करती थी। जब उसे इस बात का पता चला कि हर बच्चे में अपने संतुलित भोजन लेने जितनी भूख रहती है और यदि उसे अवसर दिया जाय तो उसकी यह भूख खुल जाती है और इसने लिए सबसे अच्छा तरीका यह है कि बच्चे को खाना खिलाते समय उससे जूझना नहीं चाहिए। परन्तु यह मा तो इसे लागू करने में सीमा पार कर गयी और उसक लिए वह हुनम की नौकरानी की तरह खड़ी रहने लगी। इस उम्र की बच्ची में इतने लंबे समय की छुसलाहट और खीझ पहले से ही भरी थी। उसे ही उसे पता चला कि उसकी मा तो अरुलाह की गाय बन गयी है तो उसने इसका पायदा ठठाना भी शुरू कर दिया। वह अपने दलिये में डेरो शक्कर डेंडेल लेती और साथ ही साथ ऑल बचा कर मा के चेहरे पर जो घबड़ाहट के भाव आते उन्हें मजे से देखा करती। जब मा उससे पूछती, “हौं! तुझे कुछ चाहिए!” तो वह उसे आलू के लिए कहती और जब मा आलू लेकर आती—चाहे वह उसे पसन्द होता अथवा नहीं—वह झट से दूसरी चीज के लिए कह देती और मा बेचारी भागी भागी फिरती या घर में नहीं होती तो बाहर से लाने जाती।

ऐसी हालत में बीच का रास्ता पकड़ना चाहिए। बच्चे को यह सिखाना जरूरी है कि वह समय पर खाना खाने बैठे, खाने के समय चिढ़चिढ़ा व शराती न बने, खाने के बारे में मीनमेस न छोंटे या जिद्द नहीं पकड़े कि उसे ऐसा खाना पसन्द नहीं है और उसकी उम्र का बच्चा जिस करीने से खा सकता है वह उसी दम से खाये। मा जहाँ तक संभव हो सके खाना बनाते समय

उसकी पसन्दगी की ओर ध्यान दे (साथ ही परिवार के दूसरे लोगों का ध्यान रखते हुए) या कभी कभी उससे पृष्ठ लिया करे कि वह आज क्या मनचाहा खाना पसन्द करेगा? परन्तु उसके विभाग में यह बात धर नहीं कर जानी चाहिए कि सारे घर में वही अकेला ऐसा है जिस पर यह ममता उँडेली जा रही है। मा को यह करना ही चाहिए और उचित भी है कि वह बच्चे द्वारा अधिक शर्कर की चीजें, आइस कैंडी, शरबत, टॉफी, गोली, मीठी चीजें अधिक खाने पर रोक लगा दे। इन सब बातों को वह इस दृष्टि से करे कि कहीं भी बच्चे का सवाल ही पड़ा न हो, यह मानते हुए कि उसे यह करना ही है।

**५९५ उबकाई करना** — एक साल से कम उम्र का बच्चा जो पतली चीज के अलावा दूसरी चीज नहीं खा पाता है उसे अधिकतर जीम दवाफ ही खिलाना पड़ता है। उबकाई इसलिए नहीं होती है कि बच्चा ठोस चीज नहीं सह सकता है। वह उबकाई इसलिए करता है कि उसके मुँह में कोई चीज जबरन धकली जाती है। उबकाई करने वाले बच्चे की मा यह अक्सर कहा करती है, “यह ताज्जुब की बात है। वह कई ठोस चीजें खुद ही कभी कभी निगल लेता है या जो चीज वह पसन्द करता है उसे निगलने में किसी तरह की उबकाई नहीं आती।” इस तरह उबकाई लेने वाले बच्चे को ठीक करने के तीन तरीके हैं। पहला तो यह है कि उसे खुद ही अपने हाथों से खाना खिलाइये (परि० ४१६)। दूसरा भोजन के बारे में जो उसके दिल में यह डर बैठा हुआ है कि उन्हें खाते ही उबकाई आयेगी या ये मनपसन्द नहीं है, दूर किया जाना चाहिए। तीसरी बात यह है कि उसके भोजन को धीरे धीरे ठोस बनायें और कई महीनों तक उसे पतली खुगक ही देती रहें जब तक उसके मन से ठोस भोजन के बारे में जो डर बैठा है वह नहीं मिट जाये। यदि वह मौस ठीक दृष्टि से नहीं खा पाता हो तो उसे अभी मत दीजिये। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि बच्चा अब ऐसा भोजन अधिक लेने लगे आप धीरे धीरे आगे बढ़ती जाइये।

कुछ बच्चों के गले इतने नाजुक होते हैं कि उन्हें लगभग सभी चीजों से भी उबकाई आ जाती है। कुछ मामले ऐसे भी होते हैं जहाँ उबकाई का कारण भोजन का चिपचिपापन रहता है। ऐसे भोजन को आप दूध या पानी डालकर पतला कर लें, या फल और शाक-सब्जियाँ मसलने के बजाय बारीक बारीक कुचल लिया कीजिये।

## मोटे वन्चे

५९६ मोटापे का इलाज उसके कारणों पर निर्भर — बहुत से लोगो का यह मत है कि मोटापा किसी ग्रंथि विशेष की गड़बड़ के कारण होता है परन्तु वास्तव में ऐसी बात कदाचित् ही होती है। ऐसी कई बातें हैं जिनसे मोटापा हो जाता है, इनमें वंशपरम्परा, स्वभाव, भूख और प्रसन्नता भी प्रमुख कारण हैं। यदि मा-बाप दोनों ही मोटे हैं तो यह संभावना अधिक रहती है कि बच्चा भी मोटा ही होगा। ऐसा बच्चा जो भागदौड़ और शारीरिक हरकत कम कर पाता है, उसके पोषणतन्त्र ईंधन बन कर शक्ति नहीं पैदा कर पाते हैं और वे उस शरीर में ही चरबी के रूप में जमे रहते हैं। सबसे खास बात है बच्चे की भूख। यदि किसी बच्चे को खूब भूख लगती हो और उसकी रुचि गरिष्ठ खाने-कक, पनीर, मक्खन, कचौरा की ओर अधिक है तो यह मानी हुई बात है कि वह उस बच्चे से अधिक भारी मरकम होगा जिसकी रुचि मौस, शाकसब्जी व फलों में अधिक है। परन्तु इससे यहाँ यह सवाल पैदा होता है कि कबों एक बच्चे का ऐसे स्वादिष्ट भोजन की ओर ज्यादा झुकाव रहता है। यह क्यों होता है हम इसके सभी कारणों को नहीं जानते हैं, परन्तु हम यह जान जाते हैं कि ऐसे बच्चे को जम से ही तेज भूख रहती है। पैदा होने के समय से ही उनकी भूख बढ़ी-चढ़ी रहती है और जो बाद में जाकर भी कम नहीं होती है, भले ही वह बीमार हो या मला चगा हो, सुस्त हो या परेशान, जो खाना उसे दिया जा रहा है वह सुस्वादु भी है या नहीं उसकी भूख पर इनका कोई असर नहीं पड़ता है। अब वह दो या तीन माह का होने आता है, मोटा हो जाता है और कम से कम बचपन में तो वैसा ही बना रहता है।

५९७ कभी कभी अप्रसन्नता भी मुख्य कारण — बच्चे की बाद में जाकर जो भूख तेज हो जाती है, कभी कभी यह उसकी परेशानी व अप्रसन्नता के कारण होती है। उदाहरण के तौर पर यह सात साल के लगभग उस बच्चे के होती है जो उगम और अकेला रहता है। यह एक ऐसा समय होता है जब बच्चा माता पिता की निकटतम आंतरिक भावनाओं से धीरे धीरे दूर हटता जाता है। यदि उसे अपने जैसे ही साथी नहीं मिलते हैं तो बच्चा अपने में ही खो जाता है। उसे तब मिठाई और अच्छे खाने खाते रहने से थोड़ा बहुत चैन मिल जाता है और वे माना उसकी इस कमी को यादों बहुत पूरी

कर देते हैं। स्कूल का काम व दूसरी परेशानी के कारण भी बच्चा मिठाई या स्वादिष्ट भोजनों में दिल बहला लेता है। जब बच्चा या बच्ची वयस्क जीवन की देहली पर पाँव रखते हैं तो भी थोड़ा बहुत गदराने लगते हैं। इन दिनों उसकी इस बाढ़ को बनाये रखने के लिए भी भूख बहुत कुछ बढ जाती है, परन्तु संभवतया कुछ मामलों में अकेलापन ही ऐसा है जो इसके लिए अधिक जिम्मेदार है। इन दिनों उसके शरीर में जो परिवर्तन होने लगे हैं, उनके अनुभव के कारण बच्चा अधिक अकेला व सचेतन रहने लगता है और यही कारण है कि वह दूसरों के साथ हँस खेल कर अधिक आनन्द नहीं ले पाता है।

५ = सात और आठ साल के बीच थोड़ा मोटा होना स्वाधारण घात —परन्तु मैं यह नहीं कहना चाहता हूँ कि जो भी बच्चा थोड़ा बहुत गदरा जाता है या वे सभी बच्चे जो मोटे होजाते हैं, दुखी हैं, खुश नहीं हैं। बहुत से बच्चों में—जिनमें हँसमुख और चंचल बच्चे भी शामिल हैं, सात से



मुटापा भी एक सुसीधत है!

बारह साल की उम्र में थोड़ा बहुत वज़न बढ जाना स्वाभाविक है। इनमें बहुत ही थोड़े ऐसे होंगे जो भारी भरकम होते हैं। ये सभी थोड़े बहुत ही गदराते हैं। इस विकास काल के दो वर्षों तक वे गदराये रहते हैं परन्तु यौवनावस्था के आरम्भ होते ही उनका यह भार हल्का होने लगता है। बहुत

सी लड़कियाँ बिना किसी परिश्रम के ही १५ वर्ष की उम्र के आसपास छुट्टी हो जाती हैं। माँ का यह जानना चाहिए कि स्कूल जीवन का यह मोगा अधिक ज़िन्नों तक नहीं रहता है और अधिकतर बाद में बच्चे स्वाभाविक हो जाते हैं। इसलिए इस बात को लेकर उन्हें परेशान नहीं होना चाहिए।

मोटापा एक बड़ा ही बुरा झगड़ है मने ही इसकी शुरूआत का कारण कुछ भी रहा हो। बच्चा जितना ही मोटा होगा उसके लिए कसरत और खेलकूद मुश्किल होंगे और फिर जितना शान्त वह रहेगा, उसके शरीर में चर्बी बढ़ती ही जायेगी। दूसरे माने में भी यह एक झगड़ ही है। मोटा बच्चा खेलकूद में शामिल नहीं किया जा सकेगा। फल यह होगा कि वह अपने को अकेला महसूस करने लगगा और साथ ही दूसरे लोग उसे खिझावेंगे और उसकी हँसी भी उड़ावेंगे।

**५९९ खुराक में कमी करना मुश्किल काम** — मोटे बच्चे के लिए फिर क्या किया जाय? आप कहेंगे, 'उसकी खुराक ठीक करें।' सुनने में तो यह बड़ा ही सरल सा लगता है, परन्तु वास्तव में यह इतना सरल काम है नहीं। आप उन बड़े लोगों की ओर तो देखिए जो मोटापे के कारण परेशान हैं, फिर भी वे नियमित नयी तुन्नी खुराक पर बंधे नहीं जा सकते। बच्चे में तो ऐसे बड़े लोगों से भी कम आत्मसन्तुष्टि होती है। यदि बच्चे को चिकनाई की चीजें देना बंद किया जायेगा तो इसका मतलब यह होगा कि परिवार व सभी लोगों को ऐसी चीजों से हाथ धोना पड़ेगा या परिवार के लोग ऐसी चीजें खाते रहेंगे और बच्चा अपनी इन मनसुन्द चीजों के लिए तरसता रहेगा। ऐसे मोटे बच्चे बहुत ही कम होते हैं जो यह समझ पाते हैं कि उनके लिए ऐसी चीजों को न छूना ही अच्छा है। यदि परिवार व और लोग ये चीजें खावेंगे और बच्चे का नहीं दी जायगी तो इस में माँ के कारण वह और भी परेशान होगा और इन मीठी चीजों के लिए उसकी जिद बढ़ती ही जायेगी। आप भोजन के समय किननी ही सरती क्यों न भरते मौका मिला और इन चीजों पर ज्यों ही उसका हाथ पड़ा फिर आश्चर्य सारा किया कराया चौपट हो जायेगा।

परन्तु भोजन को ठीक संभालना भी नहीं है। एक होशियार माँ इन चीजों की ओर सलवाये में दाल कर उसे दे सकती है। बच्चा

इतर  
तरे

जैसी बात  
है कि वह  
या पनीर  
पर

रख सकती है और भोजन के बीच उसे ताजे फल दे सकती है। इसके अलावा उसके मनपसन्द की कम चिकनाई वाली चीजें भी कभी कभी खाने का दे सकती है। यदि बच्चा अपनी खुराक में इस तरह की कमी के लिए सहयोग देता है तो आप उसकी डाक्टर से भेट करायें। कई बार उसे खुद ही डाक्टर से बातें करने दें। इस तरह वह भी अपने आपको बड़े आत्मी की तरह समझन लगेगा और खुद ही अपनी खुराक ठीक करना चाहेगा। घर के लोगों के बजाय कोई बहर शाला (डाक्टर) यदि उसे अपनी खुराक ठीक करने के बारे में सलाह देगा तो वह उसे मानना अधिक पसन्द करेगा। बच्चे को डाक्टर की सलाह के बिना उसका भार कम करने या चर्बी घटाने के लिए किसी तरह की दवाई न दें। यदि दें भी तो उसी हालत में जबकि आप बीच बीच में इसके असर की जाँच करवा सकें।

बच्चा अधिक खाना इसलिए खाता है कि या तो उसके साथ अच्छा व्यवहार नहीं हो पा रहा है या वह अपने को अक्लाना महसूस करने लगता है। इसके लिए सबसे अच्छा रचनात्मक सुझाव यही है कि उसको स्कूल के काम, घर में और बाहर भी आनन्द और सुख मिलता रहे वह उससे ऊब न जाये। (परि० ५४३)।

आपकी इतनी कोशिश के बाद भी यदि बच्चे का मोटापा जरूरत से ज्यादा है, तेजी के साथ उसका वजन बढ़ रहा है तो आप उसे डाक्टर और मनो वैज्ञानिक चिकित्सक को बतायें। अधिक मोटा हा जाना किसी भी बच्चे के लिए गंभीर समस्या है।

६०० ऐसे बच्चे की खुराक डाक्टर की सलाह से तय करें — किशोर अवस्था में कभी कभी बच्चे द्वारा खुद ही अपनी खुराक कम करना एक गंभीर समस्या के साथ साथ खतरे का कारण भी बन जाती है। कुछ लड़कियाँ कहीं से शरीर को छुहड़ा बनाये रखने के बारे में खुराक के बारे में ऐसी ही बातें सुनकर जोश में आकर कमी कर डालती हैं। कुछ ही दिनों बाद भूख के मारे उनमें से बहुत सी अपने हरादे का छ़ाड़ देती हैं परंतु कुछ लड़कियाँ पागलपन की इस ग़हक में बहुत आग बंद जाती हैं और उनका वजन तेजी से गिरन लगता है। इसके बाद वे बहुत काशिश करने पर भी अपनी भूख को स्वाभाविक हालत में नहीं ला पाती हैं। भोजन का नियमित करने की लोगों की जो सनक है उसके कारण एक अजीब तरह की प्रतिक्रिया व ऐसे भाइयों के बारे में असंतोष पैदा हो जाता है। इसके साथ साथ

वचन की कोई समस्या भी जो अभी तक हल नहीं हो पायी हो परेशान करती रहती है। किशोरावस्था में आते ही एक लड़की यों ही कट बैठती है, “मैं आजकल बहुत मोटी होती जा रही हूँ।” जबकि हालत यह है कि वह इतनी दुबली है कि उसकी पसलियाँ गिनी जा सकती हैं। मावनारमक रूप से वह तरुणी होने के लिए तैयार नहीं है और उसके स्तनों का जो उभार होने लगा है, उसके कारण वह मन ही मन परेशान होने लगी है। बच्चा इस तरह जब खुराक पर नियंत्रण करके परेशान होने लगे तो उसे किसी बच्चों के मनोविशान चिकित्सक को बताना चाहिए।

यदि आप या आपका बच्चा यह चाहते हैं कि नियंत्रित खुराक पर रहा जाय तो सबसे पहला काम आपको यह करना चाहिए कि आप किसी डाक्टर से सलाह लें। पहले वह यह तय करेगा कि क्या ऐसा करना जरूरी है या यह ठीक रहेगा। निश्चय ही यह कदम डाक्टर के सुझाने पर ही उठाना चाहिए। दूसरी बात यह है कि किशोर अवस्था में कदम रखने वाला बच्चा मा-बाप की अपेक्षा डाक्टर की बात पर अधिक ध्यान देगा। यदि यह तय रहता है कि नियंत्रित खुराक रखना ठीक है तो डाक्टर से ही उसे निधारित करवाना चाहिए कि क्या लिया जाय और कितनी मात्रा में लिया जाय और क्या क्या नहीं लिया जाय। वह बच्चे की पसन्दगी, घर में तैयार होने वाली चीजों को ध्यान में रख कर ऐसी खुराक सुझायेगा जिसमें उचित पोषणत्व तो होगा ही, साथ ही घर में उसको तैयार करना भी व्यावहारिक हो सकेगा। अतः में यह कहा जा सकता है कि यज्ञन घटने के कारण स्वास्थ्य पर भी उसका असर पड़ता है इसलिए बीच में डाक्टर से भी जाँच कराते रहना चाहिए जिससे यह भरोसा हो जाय कि यज्ञन अधिक तेजी से तो नहीं घट रहा है और साथ ही अच्छी तरह से स्वस्थ तो रहा जा सकेगा।

यदि किसी डाक्टर की देखरेख संभव नहीं है और बच्चा इसी पर तुला हुआ है तो माता पिता को उसे ये खुराक लेने पर तो कोर देना ही चाहिए—तीन पाव दूध, मौस मुर्गी या मछली, एक अंडा, एक दही या पीली सब्जी, फल का रस। बच्चे को यह विश्वास दिलाना चाहिये कि उचित मात्रा में ये चीजें लेने से यज्ञन नहीं बढ़ेगा और उसके शरीर के स्नायु, हड्डियों और अवयवों का कमजोर होने से ये रोक सर्वेगे।

गरिष्ठ भोजन और चर्बी वाला पन्थ, मेवा, गिन्ना पिना किमी दुविधा के दयायी जा सकती हैं। सादे माँद वाला चीजें (अन्न, आलू, रोटी) इतनी

अनुपात में कम करनी चाहिए जितना वजन कोई कम करना चाहता है। किसी भी पनपने वाले बच्चे के लिए चाहे वह अपना वजन ही क्यों न कम करने जा रहा हो, इनको थोड़ा बहुत दिया जाना जरूरी है। किसी भी आदमी के लिए चाहे वह मोटा ही क्यों न हो एक साप्ताह में एक पौंड से अधिक वजन कम करना ठीक नहीं है जबकि किसी डाक्टर की देखरेख उसे प्राप्त नहीं हो।

## ग्रथियाँ (गिल्टी)

६०१ ग्रथियों की गड़बड़ी —ग्रथियों की कई तरह की गड़बड़ी होती है। हर ग्रथि की गड़बड़ी साफ साफ झलकती है और ऐसी कई दवायें भी हैं जो आदमियों पर अच्छा व तत्काल असर भी करती हैं। उदाहरण के लिए किसी बच्चे की गल ग्रथि (थोराइक ग्लान्ड) ठीक तरह से रस पैदा नहीं कर रही है तो बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास की गति स्पष्ट रूप से बहुत ही धीमी हो जायेगी। वह काम से जी चुरायेगा, सुस्त होगा, चमड़ी खुरदरी रहेगी, बाल रुखे होंगे और उसकी आमाश्र भी धीमी हो जायेगी। उसका चेहरा फूला फूला लगेगा (इस कमी के कारण मोटापा नहीं होता है)। आराम करते समय शरीर जिस गति के साथ ईंधन लेता है वह क्रिया भी सामान्य न रह कर अधिक शिथिल हो जायेगी। इसके उपचार के लिए जो दवा मिलती है उसे उचित मात्रा में लेने से अच्छा फायदा होता है।

कुछ लोग, जिन्होंने ग्रथियों के बारे में साधारण लेख पढ़ लिये हैं, वे यह मान बैठते हैं कि हर एक छोटे कद का आदमी, हर एक सुस्त विद्यार्थी या अधिक निराश रहनेवाली लड़की अथवा मोटा बच्चा जिसकी जननेन्द्रियाँ छोटी दिखायी देती हैं किसी ग्रथि विशेष के रोग से पीड़ित हैं और इसके लिए उसे ऐसी ही दवा या इंजेक्शन देकर ठीक करवाना चाहिए। आज के युग में इस तरह के इलाज को वैज्ञानिक नहीं माना जाता है। किसी भी ग्रथि विशेष का रोग होने के लिए एक ही लक्षण पूरा नहीं है, उस कमी के कई दूसरे लक्षण भी होते हैं।

बहुत से मामलों में किशोरावस्था के पहले जब लड़का मोटा हो जाता है तो उसका शिरन जैसा वह वास्तव में है उससे भी छोटा नजर आने लगता है। इसका कारण यह है कि उसकी जाँघें मोटी हो गयी हैं और लिंग के मूल में यह मोटाई इतनी है कि उसका तीन चौथाई हिस्सा वहाँ छिपा रहता है। इनमें से



बहुत से बच्चों का किशोरावस्था में सामान्य यौन विकास होता है और कर्यों का अधिक वजन भी इन दिनों आप ही छूट जाता है। बच्चे को उसकी जननेंद्रिय के बारे में चिंतित करने से बचा जानियाँ हो सकती हैं इस बारे में परि० ५१५ और ६०२ पढ़िये।

## ऊपर चढ़ अण्डकोप

६०२ चढ़े हुए अण्डकोप — किन्तु ही नवजात शिशुओं में एक या दोनो ही अण्डकोप थैली में अपने स्थान पर नहीं रहते हैं वे या तो थोड़े ऊपर उरसधि अथवा नलों में होते हैं। ये चढ़े हुए अण्डकोप बहुधा वम के बाद ही अपनी जगह पर आ जाते हैं। बहुत से बच्चों के अण्डकोप किशोरावस्था के दिनों में ही (जो तेरह वर्ष से लड़के में शुरू होती हैं) नीचे अपने स्थान पर आ जाते हैं। ऐसे मामले गिने चुने ही होते हैं जब ये अण्डकोप अपने आप अपनी जगह पर नहीं आ पाते हैं और इसका कारण कुछ रुकावट या असामान्यता हो सकती है।

बुनियादी तौर से ये अण्डकोप नलों में बने रहते हैं और जन्म के थोड़ी देर बाद नीचे की थैली में उतर आते हैं। इन अण्डकोपों के साथ ऐसे स्नायु जुड़े होते हैं जो इन्हें झटके से वापिस उरसधि या नलों में खींच लिया करते हैं। ये इस स्थान व अण्डकोपों की सुरक्षा के लिए हैं। ये जब कभी इस स्थान पर रगड़ या चोट लगती है तो ऊपर चढ़ आते हैं। ऐसे बहुत से लड़के होते हैं जिनके अण्ड बरा से छू लेने से ही ऊपर चढ़ जाया करते हैं। यहाँ तक कि कपड़े उतारने से जो हल्की सी कपकपी लगती है उसके कारण भी ये नलों में खिंच आते हैं। बार बार अण्डकोप की थैली की जाँच करते रहने से भी ये ऊपर चढ़ जाया करते हैं। इसलिये मातापिता को यह नहीं मान लेना चाहिये कि अण्डकोपों के नजर नहीं आने का मतलब यह है कि ये ऊपर ही चढ़े हुए हैं। इसका पता लगाने का ठीक समय तब है जब बच्चा गम पानी से नहा रहा हो, उस समय भी आप बच्चे को या उस स्थान को इसके लिए छुए नहीं।

ऐसे अण्डकोप—जो किसी समय अण्डकोप की थैली में दिग्गयी गिये हो—के लिए किसी तरह के उपचार की जरूरत नहीं है क्योंकि ये यौवनावस्था के आरम्भ में ही अपनी जगह पर आ जायेंगे।

कभी कभी एक अण्डकोप ऊपर ही चढ़ा रह जाता है। यद्यपि इसके लिए

इलाज होना चाहिये परन्तु आप इसके कारण बड़ी भारी परेशानी मोल नहीं ले बैठें क्योंकि उसे पिता बनाने के लिये एक अष्टकोष ही पर्याप्त है। ऐसे लड़के का सभी दंग से पूरा प्रकाश होगा। परन्तु ऐसा मामला कोई भूले भटके ही नज़र आता है।

यदि बच्चा दो वष का होने आया है और उसका एक या दोनों ही अष्टकोष दिखायी नहीं दिये हैं तो आपको यह मामला डाक्टर को बताना चाहिए।

यदि आपके बच्चे के अष्टकोष नीचे नहीं उतरे हैं तो आप भी परेशानी में न पड़ें और न उसे ही परेशान करें। यह बहुत जरूरी है कि बार बार चौकता होकर उस बगह न तो देखें ही और न उसकी बाँच की जानी चाहिए। बच्चे के दिमाग पर इस भावना का बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है जब उसे पता चलता है कि उसके अग ठीक से नहीं बने हुए हैं। यदि इस ग्रंथि के इन्जेक्शन डाक्टर ने आपको सुझाये हैं तो बच्चे को इस तरह रोजमर्रा के दंग से समझाये कि उसके मन में किसी तरह का शक पैदा न हो।

## शरीर का बेढगापन

६०३ शरीर के बेढगेपन का इलाज उसके कारणों पर निर्भर — अच्छी या बेदगी बनावट कई कारणों से होती है। कदाचित् सभसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बच्चे का टोंचा ही जन्म से ऐसा ही बना हुआ हो। आपने ऐसे कई बच्चे देखे होंगे जिनके कब्जे जन्म से ही गोलाकार रहते हैं—और उनके पिता, दादा के भी वैसे ही कब्जे रहे थे। कुछ बच्चों की माँसपेशियाँ या जोड़ जन्म से ही ढीले रहते हैं। आप चाहे कितनी ही कोशिश क्यों न करें उनके घुटने बल खाये ही रहेंगे। एक बच्चा जन्म से ही गठा हुआ होता है, चाहे वह आगम करता हो या दौड़धूप, उसके शरीर की बनावट वैसी ही रहती है। ऐसे बच्चे का धुल धुल होना या मुगना बहुत कठिन है। इसके अलावा कई बीमारियाँ ऐसी हैं जो शरीर की बनावट पर असर डालती हैं, जैसे हड्डियों का कमजोर रहना (रिकेट्स) और बचपन में लकवा होना (पोलियो) हड्डियों में क्षय आदि। लगातार थकावट—चाहे वह किसी भी कारण से क्यों न हो—के कारण बच्चा गुमसुम होकर घर में ही मोटाता रहेगा। अधिक मोटा हो जाने के कारण भी कभी कभी बच्चा आगे बढ़ जाता है, घुटने बल खाये रहते हैं और पैर चौड़े पड़ने लगते हैं। यदि बच्चा अधिक लंबा है तो वह किशोरावस्था आते ही बतल की तरह गदन झुका कर चलने लगगा।

जिस बच्चे की शारीरिक वनावट ठीक नहीं हो उसे नियमित डाक्टर को बताते रहना चाहिए कि उसे कहीं कोई शारीरिक बीमारी तो नहीं है।

बहुत से बच्चे इसलिए ठीक ढंग से हरकत नहीं कर पाते हैं कि उनमें आत्मविश्वास की कमी रहती है। यह इसलिए होता है कि या तो उनकी घर पर कड़ी आलोचना की जाती है, या स्कूल में उसे कठिनाई रहती है या उसके सामाजिक जीवन में कहीं कोई कमी है। एक व्यक्ति मजबूत है और आत्मविश्वासी है, इस बात का पता उसकी चालढाल, ठठने बैठने से ही लग जाता है। जब मातापिता यह समझ लेते हैं कि उसे ठीक हरकत करने देने के लिए अपनी भावनायें कैसे रखनी चाहिए तो वे उसे समझदारी के साथ ठीक कर सकते हैं।

माता पिता की यह स्वाभाविक उत्सुकता बनी ही रहती है कि उनका बच्चा बेदगा नहीं लग। इसलिए वे सदा ही ठीक ढंग से शरीर संभाला करते रहने के लिए बच्चे के पीछे पड़े रहते हैं। “बच्चे ठीक से रहो! भले आदमी! सीधे तो खड़े रहा करा।” परन्तु इस तरह झल्लान और रातदिन उसे डोंगते रहने से यह ठीक नहीं हो सकता है। सामान्य रूप से यह तभी अच्छा हो सकता है जब स्कूल में या किसी व्यायामशाला या डाक्टर के यहाँ उसे शरीर को कैसे रखना चाहिए यह ढंग से बताया जाय। घर के बजाय यहाँ बच्चे को उचित वातावरण मिलता है। घर पर मातापिता उसे बसत करने में—यदि वह उनकी सहायता चाहे तो—मैत्रीपूर्ण सहयोग देकर उसकी मदद कर सकते हैं। परन्तु उनका मुख्य काम यह होना चाहिए कि वे बच्चे में आत्मविश्वास की भावना भरें, उसका स्कूल का वातावरण का ठीक बनाने में मदद दें और उसके जीवन में मेलमेल व हँसीखुशी की चहलपहल पैदा कर जिससे वह अपने आपको भी योग्य और स्वामिनी समझने लग।

# बीमारी

## बुखार

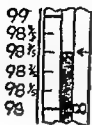
६०४ बुखार क्या है और कौनसी बीमारी बुखार नहीं है ? — बहुत सी माताओं के लिए थर्मामीटर से टेम्प्रेचर लेना मानों आफत का खेल होता है। वे थर्मामीटर बड़ी ही मुश्किल से पढ़ पाती हैं। वे मुँह और गुन के टेम्प्रेचर में जो फर्क होता है उसके कारण भी चकर में पड़ जाती हैं।

यदि आप किसी से यह सीख लें कि थर्मामीटर कैसे पढ़ा जाता है तो बहुत ही अच्छी बात है। यहाँ इसका तरीका दिया जा रहा है। बहुत से थर्मामीटरों में अंक एक जैसे ही बने हुए होते हैं। डिग्री के लिए लकीरें लंबी तथा डिग्री के पाचवें हिस्से की लकीरें छोटी होती हैं। थर्मामीटर पर केवल यौगिक अंक ही लिखे रहते हैं जैसे— $94^{\circ}$ ,  $96^{\circ}$ ,  $98^{\circ}$ ,  $100^{\circ}$ ,  $102^{\circ}$ ,  $104^{\circ}$ । केवल यौगिक अंक ही इसलिए दिये जाते हैं कि थर्मामीटर में जगह की कमी रहती है  $98^{\circ}$  पर नामल का निशान(→) तीर की तरह लगा रहता है। बहुत से थर्मामीटरों में नामल की जगह लाल रंग का निशान रहता है।



सबसे पहली बात यह ध्यान में रखनी चाहिये कि एक स्वस्थ बच्चे के शरीर का टेम्प्रेचर  $98^{\circ}$  नामल पर ही एक सा नहीं बना रहता है। यह सदा ही दिन के समय और बच्चे की दौड़धूप के कारण गिरता उठता रहता है। सुबह टेम्प्रेचर कम होता है और दोपहर के बाद अधिक रहता है तथापि दिन के टेम्प्रेचर में जो फर्क होता है वह बहुत ही मामूली होता है। परन्तु आगम करते समय के और भागतीड़ करते समय के टेम्प्रेचर में बहुत अधिक फर्क रहता है। पूरी तरह से स्वस्थ बच्चे का टेम्प्रेचर  $99^{\circ}$  या  $100^{\circ}$  हो सकता है चाहे यह टेम्प्रेचर उसके दौड़ कर आने के बाद ही क्यों न लिया गया हो (दूसरी ओर

यदि टेम्प्रेचर  $101^{\circ}$  है तो चाहे बच्चा कसरत कर रहा हो अथवा यों ही बैठा हो यह समझतया किसी बीमारी के कारण है। बड़ बच्चे के टेम्प्रेचर पर उसकी गतिविधि और भागदौड़ का अधिक असर नहीं पड़ता है।



इन सब बातों का मतलब यही है कि आप इस बात का ध्यान लगाने के लिये कि बच्चे को बीमारी के कारण बुखार है या नहीं, आप उसने एक या डेढ़ घण्टे तक शान्त पड़े रहने के बाद ही टेम्प्रेचर लें। बुखार बंद कर हाने वाली बीमारियों में दोपहर के बाद टेम्प्रेचर अधिक रहता है और सुबह में कम हो जाता है। परन्तु यदि सुबह में बुखार तेज हो जाय और दोपहर के बाद यदि हल्का हो जाय

तो इसमें आश्चर्य करने जैसी बात नहीं है। कुछ ऐसे रोग भी होते हैं जिनमें बुखार तेज और हल्का होने के बजाय एक सा (तेज) बना रहता है। निमोनिया और शिशु को निकलने वाली चेचक (शीतला) में बुखार तेज ही बना रहता है। बीमारी के बाद कभी कभी बच्चे का टेम्प्रेचर नामल से भी कम  $97^{\circ}$  रहता है। सर्दी की रातों में स्वस्थ बच्चों और छोटे शिशुओं का टेम्प्रेचर भी नामल से कुछ कम हो जाता है। यदि बच्चा आराम व चैन से है तो इसमें चिन्ता करने जैसी कोई बात नहीं है।

**६०५. मुँह और गुदा से लिये गये टेम्प्रेचर का भेद** —शरीर के हर भाग का टेम्प्रेचर अलग अलग होता है। घड़ का टेम्प्रेचर शरीर के दूसरे हिस्सों के बजाय ज्यादा रहता है। क्योंकि यह भाग मोटा होने के साथ साथ कपड़ों से भी ढका रहता है। बच्चे का टेम्प्रेचर पाँच या छह साल की उम्र तक गुदा से लेना चाहिये क्योंकि यह थर्मामीटर का जीम के नीचे नहीं रख सकता है। यह भी डर रहता है कि मुँह में रखने पर वहाँ घड़ उसे चबा न डाले। गुण ॥ टेम्प्रेचर मुँह के टेम्प्रेचर से कुछ ही अधिक रहता है, पैदल आधी डिग्री ही, पूरी एक डिग्री नहीं।

**६०६. थर्मामीटर** —गुदा में रखने वाले और मुँह में या बगल में लगाने वाले थर्मामीटर की रचना में केवल गुड़ी का ही फर्क होता है। गुण में रखने वाले थर्मामीटर की गुड़ी गोल होती है जिससे कि वह गुण में चुमे नहीं। मुँह में रखने वाले थर्मामीटर की गुड़ी लचीली होती है जिससे उसमें भरा पारा मुँह की गर्मी पाते ही तेजी से ऊपर चढ़ने लगता है। दोनों थर्मामीटरों पर एक से ही निशान होते हैं और उनका अर्थ भी एक सा

ही होता है (दूसरे शरणों में यह पड़ा जा सकता है दोनों थमामीटरों के निशान में यह भेद नहीं होता है कि गुना या टेम्पेचर व मुँह का टेम्पेचर

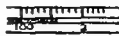


अलग अलग ढंग से पड़ा जा सके)। यदि गुना वाला थमामीटर अच्छा और साफ हो तो आप उसे मुँह में रखने के काम में ले सकती हैं और लम्बी नली वाले थमामीटर को आइस्ता से गुना में रख कर भी टेम्पेचर ले सकती हैं।

बहुत से थमामीटर गुना में रखने के बाद एक मिनट में ही ठीक ठीक टेम्पेचर तक पहुँच जाते हैं। यदि आप किसी शिशु की गुना में थमामीटर रखते समय ध्यान से देखेंगी तो पता चलेगा कि रखते ही कैम तेजी के साथ पहले पहल पारा ऊपर चढ़ने लगता है। बीस सेकण्ड में जितनी डिग्री तक पारा चढ़ता है वह शुरू में एकदम ही इससे चढ़ जायेगा। इसके बाद तो यह इतना धीरे धीरे ऊपर गिनकता है कि ठमका अन्गुल लगाना मुश्किल रहता है। इसका मतलब यह है कि यदि आप किसी मचलने वाले शिशु का टेम्पेचर ले रही हैं



99%



101%

तो उसे आप एक मिनट से ही कम समय में निकाल लेती हैं क्योंकि बीस सेकण्ड में जितना पारा चढ़ता है वहाँ तक एकदम ही चढ़ कर रुका हुआ या लगने

लगता है और आप सोच लेती हैं कि बस यही उसका टेम्प्रेचर होगा। इस तरह आपको उसके टेम्प्रेचर का सही ज्ञान न होकर खाली अन्दाजा ही रहेगा।

मुँह में रखे थर्मामीटर से सही टेम्प्रेचर लेने में गुदा की बजाय कुछ अधिक समय लगता है—बेद से दो मिनिट तक। यह भेद इसलिए भी होता है कि मुँह खोलने के बाद उसे फिर अंदर से गम होने में कुछ समय लगता है और साथ ही थर्मामीटर की धुड़ी भी चारों ओर हवा से घिरी रहती है।

**६०७ टेम्प्रेचर लेना**—टेम्प्रेचर लेने के पहले आप थर्मामीटर का बग हुआ पारा उसकी धुड़ी में उतारने के लिए धुड़ी नीचे की ओर रखते हुए झटकारें। आप थर्मामीटर का ऊपरी हिस्सा जिधर धुड़ी नहीं है उसे अपने अंगूठे और अंगुलियों के बीच कस कर पकड़ लें। फिर इसे जोर के साथ झटका देते हुए नीचे की ओर हिलायें। आपको चाहिए कि आप पारा कम से कम भी ९७ डिग्री तक उतार लें। यदि यह नीचे नहीं उतर रहा है तो इसका अर्थ यही हुआ कि आप उसे जोर से नहीं झटका रही हैं। जब तक आप इसको लटकाने की नली न पालें तब तक आप इसे बिलर या कोच पर झटकारें क्योंकि यदि यह आप के हाथ से गिर भी गया तो वहाँ टूटने का डर न रहेगा। स्नानघर में इसे कभी नहीं झटकाना चाहिये क्योंकि एक तो वहाँ जगह की कमी होती है, दूसरा वहाँ का फल भी सख्त रहता है।

यदि आप टेम्प्रेचर गुदा से ले रही हैं तो थर्मामीटर की धुड़ी पर वैसलीन का मीम लगा दें। शिशु को इसके लिये सबसे अच्छे तरीके से लिटाने का ढंग यही है कि आप उसे अपने घुटनों पर पेट के बल लेटा दें। यह सरलता से खिमक भी नहीं सपेगा और उसकी टाँगें भी बाहर लम्बी रहेंगी और वे हिलहुल कर आपके काम में रुकावट नहीं डालेंगी। आश्रिता से उबरी गुण में थर्मामीटर घुसेलें। इसके धक्के से उसे आगे तिसकाये और थर्मामीटर को अपने आप आगे की ओर घटने दें। यदि आप इसे बड़े हाथों से डालेंगी तो यह अजग चुमने लगेगा। जब थर्मामीटर अन्दर चला जाये तो आप अपने हाथ से उसे कस कर न पकड़ा रखें क्योंकि शिशु ने अगर मचलना शुरू किया तो कस कर पकड़ रहने से कारण उसे चोट पहुँच सकती है। इसके बजाय तो आप अपनी हथेली उसकी चूतड़ों पर रख दें और वैसे दो अंगुलियों के बीच सिगरेट रखी जाती है उसी तरह थर्मामीटर को अपनी अंगुलियों में रख लें।

यदि बच्चा कुछ बड़ा है और शान्त होगा रह सकता है तो आप आसानी

से उसका टेम्प्रेचर ले सकती हैं। उसे अपने पास करवट से लिया दें आप भी उसके साथ लेट जायें और उसके घुटनों को अपनी ओर कुछ ऊपर खींच लें। यदि बच्चा पेट के बल सीधा लेटा हुआ है तो उसकी गुंठ झुटने में कठिनाई रहती है। परन्तु यदि वह पीठ के बल लेगा है तो और भी अधिक दिक्कत होती है, उसने गुदा तक पहुँचने में कठिनाई तो हाती ही है साथ ही वह जाने अनजाने ही अपने पैर अचानक हिला कर आपके हाथ पर लात मार सकता है।

थमामीटर पढ़ना बहुत आसान है यदि एक बार इसका तरीका आपकी समझ में आ जाये। अधिकांश थमामीटर त्रिकोणात्मक ढंग के बने होते हैं। एक सिरा दूसरे से अधिक नुकीला होता है। यह नुकीला सिरा आपकी ओर होना चाहिए। इस तरह डिग्री के निशान ऊपर रहेंगे और नजर नीचे की ओर होंगे। इनके बीच में जो जगह है उसमें पारा नज़र आयेगा। बहुत दृक्के हाथों थमामीटर को तब तक घुमाइये जब तक कि आपको पारे वाली नली न गिखने लगे। डिग्री के अंशों को लेकर अधिक परेशान न होइये। यदि टेम्प्रेचर  $99^{\circ}$  या  $99.5^{\circ}$  है तो कोई खास फ़क नहीं पड़ता है।

डॉक्टर तो केवल यह जानता चाहता है कि टेम्प्रेचर लगभग कितना है। जब आप डॉक्टर को शिशु का टेम्प्रेचर बतायें तो उस समय यह भी कहिए कि यह गुदा या मुँह से लिया गया टेम्प्रेचर है। मैं यह बात इसलिए कह रहा हूँ कि वह मातायें यह मान करके कि मुँह से लिया गया टेम्प्रेचर सही होता है कभी कभी गुदा से टेम्प्रेचर ले लेती हैं और भूलकर डॉक्टर को यह कह देती हैं कि टेम्प्रेचर मुँह का लिया गया है। आम तौर पर टेम्प्रेचर लेने का ठीक समय सबेरे सबेरे या रात को छ या सात बजे बाप का है।

दूसरा सवाल यह रहता है कि टेम्प्रेचर कब तक लेते रहना चाहिये। कभी कभी ऐसा भी हो जाता है एक बच्चे को तेज सर्दी लगी हुई है और उसे बुखार भी हो रहा है। डॉक्टर को रोज बताया जा रहा है और माँ भी दोनों बक्त टेम्प्रेचर लेती रहती है। कुछ दिनों बाद डॉक्टर यह देखकर कि अब उसकी हालत ठीक है माँ को यह कह देता है कि ज्योंही उसकी यह थोड़ी सी सर्दी भी जाती रहे तो उसे बाहर घूमने फिरने ले जाया जाय। एक पलवाड़े बाद माँ डॉक्टर को बताती है कि बच्चा और वह घर में रहते रहते ऊब गये हैं, उसका नाक बहना और खाँसी भी कोई दस दिन हुए चली गयी है, बच्चे का स्वास्थ्य काफी अच्छा है और ठीक तरह से खा पी भी लेता है परन्तु अभी



तक टोपहर को उमका "बुन्दार" १९६° रोजाना बना रहता है। ऐसा कि मैं पहले ही यह चुका हूँ कि चन्चल जपल बच्चे में इतना टेम्प्रेचर रहता बुन्दार नहीं मान लेना चाहिए। दस दिन तक घर में घुंटे रहना और उसके इस टेम्प्रेचर से परेशान रहने की यह भूल बेकार थी। जब टेम्प्रेचर १०१° से ऊँचे दो दिनों तक रहने लग तो उसके बाद यह टेम्प्रेचर चिन्ता का विषय नहीं रहना चाहिये। आप थमामीग्र का उपयोग करना छोड़ दें जब तक कि डाक्टर आर का टेम्प्रेचर लेने रहने का न कहे या बच्चा और अधिक बीमार न लगने लगे। जब बच्चा स्वस्थ हो तो उसके टेम्प्रेचर लेने की आदत मत छलिये।

६०८. तेज बुन्दार का तात्कालिक इलाज — एक वर्ष से लेकर पाँच वर्ष की उम्र में बच्चे का टेम्प्रेचर साधारण बीमारी जैसे सर्दी, गला आ जाना या दाँतों की गड़बड़ी में भी बुन्दार होन पर १०४° तक अन्तर पहुँच जाया करता है जैसा कि आम तौर पर बड़े लोगों को बहुत ही तेज बुन्दार होने की हालत में हुआ करता है। दूसरी ओर कुछ ऐसी खतरनाक बीमारियाँ भी होती हैं जिनमें टेम्प्रेचर कभी १०१° से अधिक नहीं रहता है। अतएव बुन्दार में तेज टेम्प्रेचर हा जाने से ही परेशान न हो न कम टेम्प्रेचर रहने पर। यदि बच्चा बीमार लग तो उसे यो ही न छोड़ दें। जैसे ही बच्चा बीमार हो, आन तुरन्त उसे डाक्टर को दिवायें।

यदि बीमारी के पहले दिन ही बच्चे का टेम्प्रेचर १०४° या इससे ज्यादा है और आप को डाक्टर ■ भेंट करने में एक घण्टा या कुछ अधिक समय भी लग सकता है तो संकटकाल में सड़ारे क तौर पर आरका बच्चे का बुन्दार कुछ कम करने के लिए उसे मींग कण्डे से पोंछने रहना चाहिए और एम्मीन घेना चाहिए। एक साल से कम उम्र वाले को सया ग्रेन वाली एक छोटी टिक्किया और पाँच वर्ष की उम्र वाले बच्चों को ऐसी दो टिक्किया (अर्द्ध ग्रेन) देनी चाहिये। आर इस बात का अच्छी तरह से ध्यान रखें कि एम्मीन की गोलीयों की बोतल आपके बच्चे की पहुँच के बाहर रहे। गोले कण्डे या ठंडे पानी की बदन पर मालिश करने का उद्देश्य यह है कि मालिश से रक्त प्रवाह की सहायता हो जाये और शरीर पर ठंडा पानी है उसे शोष कर यह ठंडा रहता रहे। ठंडे पानी का इस मालिश में पहले शिरिस्ट या अल्मोडन भाग में लिया जाता था परन्तु यदि इसे ट ट कमरे में अधिक मात्रा में काम में लिया गया तो साग करना इससे महजने लगता है। कुछ भी हा पानी में भजे ही ऐसी राख न रहे ता भी इतना ही उपयोगी है। बच्चे के करद उतार से

उसे खाली चादर या शाल से ढक ल। अपने हाथों को पानी में धोकर धुवा कर भिगो लें और बच्चे की एक भुजा बाहर निकालकर धीरे धीरे दो मिनिट तक मलें और जैसे ही वह फिर सुखने लग उसे फिर से ढक दें। फिर इसी तरह दूसरी भुजा, दोनों टाँगें, छाती और पीठ मलती रहें और आधा घंटे के अन्तर से टेम्प्रेचर लेकर देखती रहें कि बुखार  $104^{\circ}$  से कम हुआ है या नहीं, यदि वह उतना ही है तो फिर से ठंडे पानी की दूसरी बार मालिश करें। जब तक डाक्टर नहीं आये आपको उसका टेम्प्रेचर  $104^{\circ}$  से आग नहीं बढ़ने देना चाहिए क्योंकि अचानक तेज बुखार के कारण छोटे बच्चे में कण्कपी होने व शरीर के ऐठने का डर बना रहता है (परि० ७००)। जब बच्चे का बुखार तेज हो और वह बेचैन हो उठा हो तो आप उसे गम कपड़ों से न लार्द तथा इल्फी चादर से ढका रहें। यदि वह बुरी तरह ढका रहेगा तो उसका टेम्प्रेचर नीचे लाने में आप पूरी तरह सफल नहीं होंगा। उसे ठंड लग रही हो तो यह स्वाभाविक ही है कि उसे अच्छी तरह लपेटा जाय।

बहुत से माता पिता का यह मत है कि बुखार ही अपने आप में एक बड़ी खराब बीमारी है और वे उसे कम करने के लिए दवा देना चाहते हैं भले ही वह कितनी ही छिन्नी क्यों न हो। परन्तु आप इस बात को अच्छी तरह से याद रखें कि बुखार अपने में कोई बीमारी नहीं है। बुखार एक ऐसा तरीका है जिसके द्वारा शरीर अपने में घुसे रोग के कीटाणुओं से लड़ने में सहायता करता है। साथ ही इससे यह पता चलता रहता है कि बीमारी के क्या हालचाल हैं। कई मामलों में डाक्टर बच्चे का बुखार इसलिए कम करना चाहते हैं कि बुखार से उसको साने में रुकावट होती है या वह उससे परेशान है। परन्तु अधिकांश मामलों में डाक्टर बुखार का इलाज न करके मूल बीमारी के इलाज में जुट जाते हैं।

## दवा और एनिमा कैसे दिये जाय

६०९ दवाई देना —कभी कभी बच्चों को दवाई देना भी मानो एक बड़े ही कौशल का काम है। पहला नियम तो यह है कि आप वास्तव में दवा उसके मुँह में इस तरह से उतार दें यह मानते हुए कि वह मानो इसे लेने में इन्कार नहीं करेगा। यदि आप शुरू से ही उसकी मित्रता करेंगी, तरह तरह के बहाने बनायेंगी तो वह भी मन में यह धारणा बना लेगा कि मानो उसे ऐसी ही चीज दी जा रही है जिसे वह नापसन्द करता है। जब

आप उसके मुँह में दवाइ का चम्मच रखें तो किसी दूसरे विषय में उसे उलझाया रखें। बहुत से छोटे बच्चे तो इसके लिए खुद ही चला कर अपना मुँह खोल देते हैं, मानों घोंसले में चिड़िया के बच्चे अपना मुँह खोल देते हैं।

ऐसी टिकिया जो आसानी से नहीं घुलती है उसको बारोकर पीस कर चूरा कर लेना चाहिये और ऐसी चीज जो उसे बहुत अच्छी लगती हो—जैसे मुरब्बा आदि—उसमें मिला कर दें। यदि बच्चा अधिक नहीं लेना पसंद करे तो आप एक बार की दवा दो तीन चम्मच में न दे कर एक ही चम्मच में दें। ऐसी गोभियों को जिनका स्वाद कड़ुआ हो एक चम्मच शकर, पानी, शहद, शर्बत या मीठी चटनी में मिला कर देना चाहिये। आँखों में महसूस या दवा रात को सोते में डालनी चाहिये।

यदि किसी पेय पदार्थ में दवा देनी है तो आप ऐसी चीज चुनें जो बच्चा कभी कभी लेता हो (दूध, शहद में नहीं)—जैसे अगूर का शरब आदि। यदि आपने उसको दूध या नारंगी के रस में बहुती दवा मिला कर दी तो उसे ये चेस्वाद लगेंगे और बाद में यह दूध या संतरे के रस से मुँह मोड़ने लगना और कई महीनों तक यह इन चीजों को छूने से भी डरेगा।

छाटे बच्चे को पूरी टिकिया या केषल का निगलाना बहुत ही कठिन है। इसे आप फले या मिठाई के गरसे में दवा कर दे दें और देने के साथ ही एक चम्मच शहद, रस या शरब तैयार रखें जिसे वह पसन्द भी करता हो—और जैसे ही वह मुँह बिगाड़ने लगे कि उसके मुँह में यह रस है।

६१० डाक्टर से पूछे बिना दवा नहीं दें —डाक्टर से सलाह बिना आप न तो उसे किसी तरह की छुद अपने मन से दवा दी दें और डाक्टर से पूछे बिना उसे अधिक दिनों तक चान्स भी नहीं रहें। इसका निम्ने बुरे नतीज हो सकते हैं उसके कुछ उदाहरण यहाँ दिये जा रहे हैं। एक बच्चे को सर्दी लगी हुई है और उसके कानों में खोंसी भी है और डाक्टर इसके लिए भरने नुस्खे में एक ग्लास खोंसी की दवाई बनाता है। दो महीने बाद उसी बच्चे को दूसरे ही दग की खोंसी हो जाती है और मा डाक्टर की सलाह के बिना ही उसी पुराने नुस्खे से दवा प्रयोग लाती है। इससे एक सप्ताह तो किसी तरह आराम से बिच जाता है, परन्तु उसके बाद खोंसी इतनी बिगड़ जाती है कि उसे डाक्टर की शरण लेनी ही पड़ती है। डाक्टर बच्चे की खोंच करके उसी समय समझ जाता है कि इस बार यह खोंसी सर्दी के कारण नहीं है बल्कि

बूझर खाँसी है। यदि उसे एक सप्ताह पहले ही बच्चे को दिया दिया जाता तो वह इसकी जाँच कर लेता। इस तरह बच्चे को भी जल्दी ही दूसरे बच्चों से अलग दूरा दिया जाता और दूसरे बच्चों पर भी इसका अनावश्यक असर नहीं पड़ता।

यह मा जिसने कभी कभी सर्दी, पेटदर्द, सरदर्द को ठीक कर लिया हो, इसी तरह अपने आपको होशियार मान लेती है, कुछ माने में यानि थोड़ी सी होशियार तो वह है ही। परन्तु उसे चिकित्सा का शिक्षण नहीं है जितना कि डाक्टर को रहता है। डाक्टर सबसे पहले रोग का निदान करता है कि यह क्यों हुआ है और किस तरह का है। परन्तु 'मा' के लिए दो तरह के सरदर्द या अलग अलग दग के पेट के दर्द एक जैसे ही लगते हैं। डाक्टर के लिए तो मानो ऐसे दर्दों में आकाश पाताल का अंतर रहता है और वह इनके लिए अलग अलग दग के उपचार करता है। ऐसे लोग जिन्हें डाक्टर ने 'सल्फा' दवाइयाँ या एंटीबायोटिक पेनीसिलीन दवाइयाँ किसी रोग में दी हो तो वे कभी कभी खुद ही रोग के ऐसे लक्षण नजर आने पर वे दवाइयाँ डाक्टर से सलाह लिये बिना ही दे देते हैं। पहले वे यह देना चुके हैं कि इनसे तत्काल जादू का सा असर पड़ता है इसीलिए वे इसे देने के लालच में पड़ जाते हैं और पिछली बार उन्हें खुराक की मात्रा माझम थी ही इसी कारण दूसरी बार भी वे देने का लोभ नहीं रोक पाते हैं।

इन दवाइयों के सेवन करने के कारण कभी कभी शरीर पर बहुत ही बुरा असर—बुखार, चकत्ते, रक्त स्राव जाना या गुर्दे से खून बहने लगना, पेशाब रुक जाना आदि—पड़ता है। यद्यपि सीमाव्य से ऐसी हालत बहुत कम होती है, परन्तु बिना किसी निदान या गलत मात्रा में इनको बार बार दिये जाने से बुरे नतीजे निकलने का भय बना रहता है इसलिए इन्हें तभी देना चाहिये जब डाक्टर यह देख ले कि बीमारी गंभीर है और इस दवा के देने से उल्टा असर भी यदि हुआ तो भी इसके कारण बीमारी दूर होने में जो सहायता मिलेगी वह कहीं ज्यादा है, तभी ये दवाइयाँ दी जानी चाहिये।

जुलाब की दवाइयाँ (वे दवाइयाँ जिनसे हरकत हो) चाह वैसा भी कारण क्यों न हो डाक्टर से बिना पूछे काम में नहीं लाना चाहिये—खास कर पेट के दर्द में। कुछ लोग इस भ्रम में रहते हैं कि पेटदर्द कब्ज के कारण होता है और इसी से वे शुरू में सबसे पहले जुलाब दे देते हैं। पेटदर्द के कई कारण होते हैं (परि० ६८९, ६९०, ६९१ देखिए)। इनमें से कुछ दर्द जैसे

ऑनजिन्दि, ऑनो में रुकावट, ऐपेन्डिमाइटिस आदि ऐमे रोग हैं जिनमें जुलाब देन स हालत और भी गिराव जाती है। इसलिये आपको जब तक इस बात का पूरा पूरा विश्वास न हो जाय कि बच्चे का पेट क्यों दर्द कर रहा है उसे जुलाब देकर बीमारी का ओग भी भयंकर बनाने का खतम न माल लें।

**६११ एनिमा और बत्ती** — (मपोजिटरी) डाक्टर कभी कभी जब बच्चे को अचानक कब्ज हो जाता है तो विशेषकर बीमारी के दिनों में एनिमा या बत्ती (मपोजिटरी) देने के लिए कहता है। कुछ ऐसी बीमारियाँ हैं जिनमें हलक से जुलाब देने के अपेक्षा इन्हें देने से नुकसान नहीं होता क्योंकि इनसे न तो उल्टी ही होती है और न इनसे नीचे की आँतों में जलन ही होती है। डाक्टर किसी आपरेशन के प्रायः या बच्चे का पेट खराब हो और उसको बदबूदार हवा छड़कते हुए दब होना हो या तीन माह का उदरशल हो तो एनिमा का सुझाव देता है।

माता पिता को कभी भी किसी बीमारी या दर्द अथवा कब्ज में एनिमा या बत्ती (मपोजिटरी) नहीं देने की चाहिये जब तक कि डाक्टर राग की आज्ञा करके एनिमा या बत्ती देने के लिए न कहे। बच्चे को बार बार एनिमा और बत्ती (सपोजिटरी) कभी भी नहीं देने चाहिये क्योंकि इसका कारण उसमें अपनी गुत्ता और मल की ओर ध्यान देने की आत पड़ सकती है।

कब्ज के लिए बत्ती (मपोजिटरी) गुद्दा में गहरी चढ़ा दी जाती है जहाँ यह घुल जाती है। इसमें रहकर क्षार के तत्त्व चिकन प में होते हैं जो वहाँ मल को गीला कर डालते हैं और इनसे टट्टी की हरकत हाँ लगती है। शिशु की गुत्ता में यदि आप चिकनी की हुई थमामीटर की नली या कान की पिंजरी की नली या एनिमा की टिप की कुछ मिनिट रूँते ता कभी कभी यह इनसे भी चढ़ी कर लेता है। संकट काल में डाक्टर की सलाह से ऐसा किया जा सकता है। कब्ज की शिकायत रहन या बच्चे को पाश्चात्ता किरा के लिए इसका उपयोग राज राज करना ठीक नहीं है।

डाक्टर आपको बता देगा कि आप एनिमा किसका दें। साबुन का एनिमा तैयार करने के लिए नहान के रहकर साबुन के डुब्बे का पानी में घोल कर रहकर दूधिया फन की तरह कर लिया जाता है। इससे कुछ उसल होती है और शिशुओं को यह नहीं दिया जाता है। आठ औंस पानी में एक चम्मच रातो का सादा या आधा चम्मच रातो का अच्छा नमक घोलकर भी एनिमा तैयार किया जा सकता है। पानी न तो गम ही हो और न ठण्डा। उतना ही हो जो

शरीर सहन कर सके। आप एक शिशु को चार औंस का, एक साल के बच्चे को आठ औंस का तथा बड़े पाँच साल के बच्चे को बीस औंस पानी का एनिमा दे सकती हैं।

विस्तर पर मोमजामा या वाटरप्रूफ चादर धिछा दें और उसपर बदन पोंछने का तौलिया रख दें। बच्चे को इस पर करवट से लिगा दें और उसकी टाँगों को पेट की ओर मुड़ी रखें। उसके मल को सम्हालने वाला बतन नजदीक रख लें।

शिशु या छोटे बच्चे के एनिमा की पिचकारी रबड़ की होनी चाहिये और उसका तुकीला सिरा भी रबड़ का रहे तो अच्छा है। नली के गोले का पूरा भर लीकिये जिससे उसका पेट में पानी के बजाय हवा न जाये। पिचकारी के मुँह पर चेतकीन, ठड़ी मीम या साबुन लगा दें। इसे एक या दो इंच गुदा के अंदर आहिस्ता से घुसेड़ दें। पानी भरे गोले को धीरे धीरे मुड़ी में लेकर निचोड़ते जायें, जगजग जोर से यह काम न करें। जितना आहिस्ता या धीरे धीरे आप यह काम करेंगी उतना ही अच्छा है क्योंकि बच्चे को इससे बचनी न होगी और न वह पिचकारी की नोक को बाहर हटाने की कोशिश ही करेगा। इससे मल भी सिङ्कड़ता फैलता रहता है और तेजी से धार बन कर बाहर निकल पड़ता है। यदि आपका ऐसा लग कि काइ जोर देकर उसे रोके हुए है तो आपको थोड़ी देर रुक जाना चाहिये इससे वह जोर लगा कर निकालने के बजाय आहिस्ता से अपने आप ही निकल सके। शिशु जैसे ही अपनी गुग में किसी चीज को महसूस करता है तो वह उसे उसी समय बाहर फेंकने की कोशिश करने लगता है इसलिए आप उसका पेट में अधिक पानी नहीं छोड़ पायेंगी।

जैसे ही आप पिचकारी की नली बाहर निकल आये आपको चाहिये कि आप उसके दानों चूतड़ों को सगकर दबायें जिससे कुछ मिनट तक पानी भरा रहने की कोशिश की जा सके। यदि पंद्रह या बीस मिनट में पानी बाहर न आया हो, या पानी तो बाहर आ गया हो परन्तु उसमें मल न आये तो आपको दुबारा एनिमा देना चाहिये। यदि एनिमा का पानी अंदर भी रह जाये तो खतरे जैसी कोई बात नहीं है।

ऐसे बड़े बच्चे के लिए जो आपके कहे अनुसार करने को तैयार हो तो आप एनिमा की थैली, पिचकारी, सख्त रबड़ के मिरे की नली या एनिमा बतन का उपयोग कर सकती हैं। गुग से एक या दो फीट से अधिक ऊँची एनिमा थैली को न लगायें (जितनी ऊँचाई होगी उतना ही दबाव पड़ता

रहेगा), जितनी कम ऊँचाई होगी उतना ही धीरे धीरे पानी चायेगा और उससे बेचेनी भी नहीं होगी और इसका नतीजा भी अच्छा निकलेगा।

### चलने फिरने में असमर्थ बच्चे को सम्हालना

६१२ **यादत रिगड जाना सरल है** — जब बच्चा वास्तव में बीमार हो तो आप उसकी ओर सबसे अधिक ध्यान देती हैं केवल व्यापहारिक चिकित्सा के कारण से ही नहीं बरन् आप के दिल में उसके लिए ऐसी हालत में रज होना जरूरी ही है। आप बीच बीच में उसके लिए खुराक व दूध तैयार करती रहती हैं। यदि वह किसी चीज को पीने से इन्कार कर दे तो आप उसे रख कर उसकी पसंद की दूसरी चीज तैयार करने लग जाती हैं। आप उसको खुश व शान्त रखने के लिए नये नये रिलीने भी देती हैं। आप उसे पुचकार पुचकार कर उसकी तबियत के बारे में पूछती रहती हैं।



बीमार बच्चे को स्वतंत्र व मिज्जनसार बनाया रने

बच्चा घर के इस नये वातावरण में आराम न मिलता है। यदि उसकी बीमारी ऐसी है जो उसे चिढ़ा-दिना देती है तो वह बार बार माँ को बुलायेगा और उसे रोता-हा म परेशान करेगा।

इसे आप अपना सौभाग्य समझिय कि बच्चा यदि नन्म प्रतिशत बीमारिसे ऐसी रोजी है जो बच्चे से जिने में ही ठीक होना शुरू कर देती है। जैसे ही

मा की चिन्ता मिट जाती है तो वह बच्चे की अनुचित घ परेशान करने वाली बातों को टालने लग जाती है। एक या दो दिन की उकताहट और परेशानी के बाद सब कुछ ठीक हो जाता है।

परन्तु बीमारी यदि लम्बी हुई या ऐसा रोग हुआ जिसके फिर से हो जाने का डर बना रहता हो और मातापिता चिन्ता से ही घुल जाने वाले स्वभाव के हों तो इसपर बच्चे के लिए जरूरत से ज्यादा जो ध्यान दिया जाता है उसके कारण उसकी भावनाओं पर बुरा असर पड़ सकता है। अपने आसपास का जो चिन्ताजनक वातावरण है, वह उसमें डूब जाता है और उसकी माँग और जिद्द दिनोदिन जोर पकड़ती रहती है। यदि बच्चा सरल स्वभाव का हुआ तो इस तरह के वातावरण में वह अधिक बनने की कोशिश करने लगगा और बीमार रहने का ढोंग भी सफलता से कर सक्ता क्योंकि आप उसके लिए जो इतना ध्यान देते हैं, उसमें उसे मजा मिलता है। अपने आप स्वस्थ होने व फिर से उठने बैठने की उमकी जो भावना होती है वह नष्ट होने लगती है, ठीक उसी तरह से जैसे एक स्नायु से काम न लेने पर वह बेकार हो जाता है।

६१३ बच्चे को शांत रखें और काम में उलझाया रखें —इसलिए मा बाप को चाहिये कि जहाँ तक संभव हो बीमार बच्चे को लेकर ये जितनी जल्दी हो सके अपनी पुरानी हालत पर लौट आयें। इसका मतलब यह है कि उसके पास जाते समय ममताभरा मित्रतापूर्ण व्यवहार बनाये रहें न कि चिन्ता से परेशानी का वातावरण। उससे ऐसे दृग से तबियत का हाल पूछिये कि आपको उससे अच्छी खबर सुनने का मिन सके न कि उसकी तबियत की गिरावट की (और कदाचित् आप दिन में उससे एक ही बार यह बात पूछिये न कि बार बार आप उससे यह सवाल करती रहें)। आप अनुभव से यह जान लें कि उसे दिन को कब क्या चाहिये वही चीज खाने पीने को दें। उससे मनुहार करके या मिन्नतें करके यह न पूछें कि खाने की चीज उसे अच्छी भी लग रही है या नहीं, या वह थोड़ा सा चर ले ही देर ले कि चीज कितनी अच्छी बनी हुई है। जब तक डाक्टर आपको यह नहीं कहे कि उसे जोर देकर खाना दिया जाये तब तक आप किसी तरह की जोर जबरनस्ती न करके बच्चे की रुचि पर ही छाड़िए कि वह जो चीज खाना चाहे वही पसन्द करके ले। जोर जबरनस्ती करने से बीमार बच्चे की भूख एक स्वस्थ बच्चे की भूख के मुकाबले में जल्दी ही नष्ट हो जाती है।

जब वह बिस्तरे में उठ उठ कर ताक झाँक करने लगे तो आप उसे शान्ति



से समझा दें कि यदि वह चुपचाप लेटा रहेगा तो बल्दी ही ठीक हो जायेगा, आप उससे यह कभी नहीं कहें कि यदि वह ऐसा करना बुरा नहीं करेगा तो उसकी पीमारी और भी अधिक बूढ़ जायेगी। आप उससे बहुत ही धीमे धीमे बातें करें, यदि कोई बात जोर देकर कहनी हो तभी आप जोर से बोलें और ऐसा प्रयत्न करती रहें कि बच्चा किसी न किसी बात में लगा रहे।

यदि आप उसके लिए इन दिनों नये खिलौने खरीदना चाहती हैं तो ऐसे खिलौने छुँटिए जिनमें वह खुद चलाकर खेल सके और अपनी चलना को भी काम में ले सके (चोकोर चौरसे, मकान के सेट, सिलाई, बुनाई, चित्रकारी माडल बनाना, टिकि व तस्वीरें काट कर चित्रकाना आदि)। ऐसे खिलौनों का वह अधिक पसन्द भी करेगा और बहुत देर तक उसमें उलझा भी रहेगा, बच्चे सुन्दर खिलौनों से उसका मन थोड़ी देर के लिए ही बहल पायेगा और वह ऐसे खिलौनों की अधिक माँग भी करता रहेगा।

एक बार में उसे एक ही नया खिलौना दें। घर में भी ऐसे कई मनोरंजक काम हैं जिनमें बच्चे को उलझाये रखा जा सकता है, जैसे किसी पुरानी पत्रिका में से तस्वीरें काटना, तस्वीर चिपका कर रिताब तैयार करना, सिलाई, कर्तई, छुँगाई, काँहबोह और गोंद से गुड़िया का मकान या खेल तैयार करना आदि।

यदि बच्चे को अधिक दिनों तक लेटे रखना पड़े तो आपको चाहिये कि जब वह ठीक हो तो आप उसके लिए अच्छे अभ्यास का इन्तजाम कर लें, जिससे वह घर पर स्कूल का काम कुछ समय तक नियमित कर सके।

यदि बच्चा सहनशील है और कुछ समय के लिए आपका सहवास चाहता है तो आप उसके कामों में कुछ देर तक भाग लीजिये, उसे किताबों से कुछ पढ़कर भी सुनाइये। यदि वह आपको ज्यादा से ज्यादा देर तक उलझाये रखना चाहे तो आप उसके साथ बहस व बहानेशाजी में न पड़ें। अपना समय नियमित कर लीजिए जिससे वह जान सके कि आप कब कब उसके पास रहेंगी और कब आप दूसरे कामों में उलझी रहेंगी। यदि उसकी पीमारी धूल की नहीं है और शक्कर की भी यही राय हो कि दूसरों के साथ वह मिला जुला सकता है तो दूसरे बच्चों के उत्तरा साथ खाने खेनने के लिए बुलाइये।

इस तरह ऐसी हालत में वहाँ तक संभव हो जन्ना ठीक दग स सदा की तरह रहे, उनका परिवार के लोगों के साथ भी सुखद्वार बना रह और आप भी उसे लेकर चिन्ता व परेशानी की नगरो सं न देखें, न उससे ऐसी बातें ही करें और न उस लेकर ऐसे विचार ही मन में पैदा होने दें।

## अस्पताल ले जाना

६१४ बीमारी में बच्चे की क्या मदद की जाय ? — बच्चे को अस्पताल ले जाने के लिए कोई ऐसा तरीका नहीं है जिसे पूरा पूरा सफल कहा जा सके। आम तौर पर कुछ बीमारियाँ और उनसे पैदा होने वाले संकट के खतरे से मा-बाप चिन्तित ही रहते हैं।

एक दो और तीन साल की उम्र में बच्चे को यदि मा बाप से अलग रखा जाता है तो वह बहुत ही परेशान हो उठता है। जब मा-बाप उसे अस्पताल में पहली बार छोड़ कर जाते हैं तो बच्चा यह समझता है कि वे उसे वहाँ सदा के लिए छोड़े जा रहे हैं और हर बार अस्पताल में भेंट के समय के बाद भी बच्चा यही सोचने लगता है कि उसके मा-बाप फिर कब मिलेंगे। उनकी भेंट के समय के अलावा सारे दिन वह बेचैन और उत्सुक बना रहता है। जब भेंट के समय मा बाप आते हैं तो वह मुँह फुलाकर या नारानी जताकर अपना विरोध दर्शाता है।

तीन साल का हो जाने के बाद बच्चा इससे अधिक डरता रहता है कि उसके बदन पर क्या किया जा रहा है, उसके शरीर को सूझ लगाने या जख्म को साफ करने में जो पीड़ा होती है, उससे भी वह डरता है। मा-बाप को चाहिए कि वे बच्चे को इस तरह नहीं बहलायें मानों अस्पताल में उसे आनन्द-चैन मिलता रहेगा क्योंकि उसे यदि वहाँ किसी तरह की तकलीफ हुई (जैसा कि होना स्वाभाविक ही है) तो उसका अपने माता पिता से विश्वास उठ जायेगा। इसके अलावा उसे न यही कहा जाये कि वहाँ सभी चीज़ें बुरी ही बुरी होती हैं नहीं तो वह पहले से ही घबरा उठेगा और वहाँ जाने पर उसकी हालत ही कुछ और होगी।

माता पिता के लिए यह जरूरी है कि वे शान्ति के साथ विश्वास दिलाते हुए, उसके साथ जहाँ तक संभव हो, सामान्य वातावरण बनाये रखें और उस पर चिन्ता, भय या लुभावनी बातों का गहरा ज़ादल ही नहीं छाँद जो बाद में बनावटी लगे। यदि बच्चा पहले कभी अस्पताल में अकेला नहीं रहा है तो वह उसके बारे में बुरी सी बुरी कल्पना करने लगेगा और चिन्ता में घुलेगा कि न जाने वहाँ उसके साथ क्या बीतेगी। माता पिता उसकी इस चिन्ता को मिटा सकते हैं। उन्हें अस्पताल में जो होता है उसकी बच्चे को साधारण तौर पर जानकारी देनी चाहिए, उसके साथ इस बात को लेकर बहस में नहीं

पढ़ना चाहिए कि वहाँ उसे ज्यादा पीड़ा होगी या कम। आप उसे यह कह सकती हैं कि कैसे सुबह उसे नस आकर जगायेगी और वहीं विस्तर पर ही उसे नहला दिया जायेगा, कैसे उसके विस्तरे पर ही स्कावियों में लगा कर पाना लाया जायेगा, कैसे उसे वहाँ भी खेलने का समय मिलेगा। पशान करने या पाराना फिरने के लिए उसे गुल्लक में न जाकर वहीं विस्तर पर ही (बेदपेन) बतन में कराया जायेगा। यदि उसे किसी चीज की जरूरत भी पड़े तो वह नस को बुलाकर माँग सकता है। आप उसे बता सकती हैं कि किस किस दिन वहाँ उससे मिलने के आयेंगे और वह अपने बाह में उस जैसे दूसरे बच्चों के साथ हँसीखुशी रह सकेगा।

यदि आप उसे अस्पताल में निजी कमरे में रखने का इन्तजाम कर सकें तो आप उसकी पसन्द के खिलौने और किताबें वहाँ रख दें और घर से या पड़ोसी के वहाँ से एक छोटा सा रेडियो वहाँ पहुँचाया जा सके तो और भी अच्छा है। नस को बुलाने के लिए यदि उसके विस्तर से ही बिजली की घंटी का इन्तजाम हो और घटन दबा कर वह उसे बुला सके तो उसे इसमें बड़ा आनन्द आयेगा।

अस्पताल के ऐसे ही सुन्दर वातावरण की खर्चा करनी चाहिए क्योंकि यदि उसको पीड़ा भी हुई तो भी उसका समय वहाँ मनोरञ्जन व आनन्द के वातावरण में ही बीतेगा और वह खुद ही अपना मन बहलाता रहेगा। मैं तो यह भी चाहता हूँ कि अस्पताल में उसकी जो चिकित्सा होनी जा रही है उसके बारे में भी बच्चे का जानकारी दे देनी चाहिए कि ऐसी बात सो बहुत ही कम समय के लिए होगी, बाकी उसे वहाँ पूरा चैन और आराम मिलेगा।

यदि उसके टोपिल की और पाइ की छाती है तो आप उसे बतायें कि कैसे उसके नाक पर एक बाली लगायी जायेगी जिससे वह तब तब उसमें साँस लेता रहेगा कि उसे तौंद आ जायेगी और कैसे एक घंटे बाद जब वह जागेगा तो उसे पता चलेगा कि उसके गले में दर् है (ठीक वैसे ही दर् जैसा सिद्धली पार टोपिल दुल जाने पर उसके हुआ था)। आप उस यह भी कहें कि ऐसे ही वह वहाँ जायेगा आप उसे वही मिलेंगे (यदि यह संभव हो तो) अथवा आप उससे मिलने दूसरे दिन पहुँचेंगी।

६१५ उसे अपनी परेशानी खुद ही चलाकर करने दो — बच्चे को आप बलाकर सब कुछ बतायें इससे बचाव तो यह अच्छा रहेगा कि ऐसा वातावरण बनाया जाये कि वह खुद ही बलाकर आप से अस्पताल के बारे में

सवाल पूछे और अपनी परेशानियों और चिन्ताएँ आपके सामने रखें। छोटे बच्चे इन बातों के बारे में ऐसी कल्पनाएँ व डरावने विचार रखते हैं कि बड़े लोग कभी ऐसी बात सोच भी नहीं सकते हैं। पहली बात तो यह है कि वे कभी कभी यह सोच बैठते हैं कि उन्हें अस्पताल इसलिए ले जाया जा रहा है या उनका आपरेशन इसलिए हो रहा है कि उन्होंने शैतानी की थी, अच्छे मले बच्चे नहीं बने या घर के लोगों पर वह बीमारी में चिड़चिड़ा रहा था या उन दिनों ठीक दग से नहीं रहा था आदि। वे यह भी कल्पना कर बैठते हैं कि उनका गला चीर दिया जायेगा या नाक काट दी जायेगी। एास तौर पर तीन और छः बप के बच्चे लड़के और लड़कियों के अगों में यौन संबंधी जो भेद रहता है उस के बारे में भ्रम और गलतफहमी होने के कारण वे यह सोच बैठते हैं कि उनके यौन अगों के अन्दर चीरफाड़ की जायेगी क्योंकि वे उसे दिन भर सहलाते रहते थे जो एक बुरा काम है। इसलिए आप बच्चे को खुद ही चलाकर इस बारे में सवाल पूछने दें, आप उसकी अजीब से अजीब शकाओं को मिटाने के लिए तैयार रहिए और उसे उनके बारे में पूरी तरह से आश्वासन दीजिए कि उसके साथ क्या होने जा रहा है जिससे उसके मन में से ये फिजूल के डर दूर हो सकें।

६१६ समय के पहले उसे जानकारी दीजिये —यदि आपको कई दिनों पहले ही इस बात का पता चल जाये कि बच्चे को अस्पताल में भरती करवाना होगा तो यह सवाल उठता है कि बच्चे को इसके बारे में कब कहना चाहिए। यदि बच्चा खुद चलाकर इसकी जानकारी न पा सके तो मेरी राय में उसे पहले जल्दी नहीं कह देना चाहिए। अस्पताल खाना होने के कुछ दिनों पहले ही छोटे बच्चे को इसके बारे में बता देना अच्छा है। यदि कई सप्ताह पहले उसे यह बता दिया गया तो वह चिन्ता में घुलता रहेगा। एक साल के बच्चे को यदि वह इस मामले में ठीक दग का यत्नहार करता हो और चौकता न हो तो उसे कुछ सप्ताह पहले इसकी जानकारी दे देनी चाहिए जिससे कि वह अपनी अजीब अजीब शकाओं का समाधान कर सके। यदि बच्चा—चाहे वह कितने ही वर्ष का क्यों न हो—आपसे इस बारे में कोई अजीब सवाल पूछ बैठता है तो आप उसे छुटलाने की कोशिश न करें और न कभी बच्चे को इस तरह बहलायें कि अस्पताल अस्पताल नहीं होकर कोई और दग की ही जगह है।

यदि आपके बच्चे का आपरेशन होने जा रहा हो और इस बारे में जो डान्टरी व्यवस्था की जा रही है उसके बारे में आप भी अपनी पसन्द बता

सकते हैं तो आप बच्चे को इसके लिए दी जाने वाली बेहोशी की दवा और जो डाक्टर यह देने जा रहा है, उसके बारे में भी अपने डाक्टर से सचास सकते हैं। बच्चा इस तरह बेहोशी की दवा को किस दम से लेता है इस पर ही यह बात बहुत कुछ निर्भर करती है कि क्या वह आपरेशन के कारण मानसिक रूप से घबरा उठेगा या वह इसे ठीक साधारण बात ही समझ कर खुशी-खुशी इससे पार हो जायेगा। अस्पताल में एक या दो ऐसे डाक्टर होते हैं जो बच्चों को बिना किसी भय या शका में डाले ही उनमें विश्वास पैदा करके बेहोशी की दवा दे देते हैं। यदि आपकी बात चलती हो तो आप ऐसे ही डाक्टर की सेवा प्राप्त करें। दूसरी बात यह है कि बहुत कुछ इस बात पर भी निर्भर रहता है कि डाक्टर बेहोशी की कौनसी दवा काम में लेने जा रहा है क्योंकि इससे भी उसकी भावनाओं पर प्रभाव पड़ सकता है। सामान्यतः यह कहा जा सकता है कि इथर की अपेक्षा बेहोशी के लिए यदि गैस काम में लिया जाता है तो बच्चा अधिक भयभीत नहीं होता। इथर से साँस लेंगे में परेशानी होती है। उस तरह की बेहोशी की दवा से—जो आपरेशन के लिए बच्चे को ले जाने के पहले, उसकी गुदा में एनिमा की तरह दी जाती है—बच्चा भयभीत नहीं होता है, परन्तु डाक्टरी मत के अनुसार कई रोगों में इसका पूरा असर नहीं होता है। यह मानी हुई बात है कि डाक्टर इन सब बातों को जान लेने के बाद ही अपना फैसला करता है। वह इस ओर तनी ध्यान देता है जब यह देखता है कि इस चिकित्सा में मनोवैज्ञानिक कारणों पर भी ध्यान देना जरूरी है, तो वह जरूर ही इस ओर ध्यान देगा।

**६१७ भेंट का समय** —अस्पताल में भेंट का समय एक ऐसा समय होता है जब छोटे बच्चे को लेकर इस समय विशेष समस्याएँ उठ खड़ी होती हैं। अपने माँ-बाप को देखते ही उसे मानो इसकी याद जोरा से उमड़ आती है कि यह कितनी देर से उनकी बाट देना रहा था। जब वे जाने लगेंगे तो वह दहाड़े मार कर रो उठेगा या इस सारे समय रोता ही रहेगा। माँ-बाप भी इससे यह धारणा बना ही लेंगे कि बच्चे को यहाँ बहुत ही अधिक परेशानी है। वास्तव में बात दूसरी ही है, ज्योंही माता-पिता बच्चों से थोड़ा दूर नहीं कि छोटा बच्चा वहाँ के वातावरण में ऐसा बहुत बच्चा है कि आश्चर्य होने लगता है चाहे उसको पंजा हो रही हो या बेचैनी हो। मेरे कहने का मतलब यह नहीं है कि माँ-बाप बच्चे से दूर खड़े रह जायें। बच्चे ही माँ-बाप के मिलने आने पर उसकी परेशानी दूर जाती हो परन्तु उसे एक तरह का

दिल में विश्वास हो जाता है कि उसके मा-बाप ने उसे छोड़ नहीं दिया है, वे अभी भी उसीके हैं। मा बाप अपनी ओर से सबसे अच्छी बात बच्चे के लिए यही कर सकते हैं कि वे जहाँ तक संभव हो उसे खुशमिजाज दिखायी दें और उनके चेहरे पर परेशानी की छाया न झलकती हो। यदि माता पिता के चेहरे पर परेशानी की झलक होगी तो बच्चे की चिन्ता व परेशानी और भी अधिक बढ़ जायेगी।

शुरु के पाँच वर्ष ऐसे होते हैं जबकि बच्चे के मन पर आपरेशन का बहुत बुरा असर पड़ सकता है। यही एक कारण है कि डाक्टर से सलाह करके यदि उसके लिए उसी समय आपरेशन कराना जरूरी न हो और उसे आगे टाला जा सकता हो तो बच्चे के पाँच वर्ष के हो जाने के बाद ही आपरेशन करवायें। ऐसा करना उस समय विशेष जरूरी है जब आप देखें कि बच्चा सहमा सहमा और परेशान रहता है तथा उसको रात को बुरे सपने दिखायी देते हों।

## बीमारी के दिनों में बच्चे की खुराक

अधिक दस्त होने पर कैसी खुराक दी जानी चाहिए इस पर परिच्छेद २९९ में चर्चा की गयी है।

६१८ साधारण सर्दी लग जाने पर — (जबकि जुखार न हो) आपका डाक्टर बच्चे की बीमारी के रगदग तथा उसकी रुचि को ध्यान में रख कर यह बता देगा कि उसे किस बीमारी में कैसी खुराक दी जाये। नीचे आपके लिए खास खास बातें दी जा रही हैं जिनको आप डाकटरी सहायता न मिलने पर संकट की हालत में काम में ला सकती हैं।

यदि सर्दी साधारण हो और जुखार न हो तो बच्चे को जो खुराक दी जा रही है वही दें। तथापि बच्चे की भूख इन कारणों से घट सकती है कि उसे घर में रहना पड़ रहा है, उसे शारीरिक हरकत करने को नहीं मिल पा रही है, वह कुछ बचैन है और उसे कफ निगलना पड़ रहा है। वह जितना लेना चाहे उससे अधिक लेने के लिये उसे मजबूर न करें। यदि वह रोज जितना खाना खाता है, उससे कम खुराक ले रहा है तो उसे भोजन के बीच बीच में पीने की चीजें—दूध, रस आदि—देें। बच्चा जितना पीना चाहे उतना ही उसे पीने दें, इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं है। लोग कभी कभी यह मान कर चलते हैं कि जितनी चीज रोगी लेगा उतना ही उसे लाभ होगा। परन्तु जरूरत से ज्यादा जो पिया जायेगा उससे किसी तरह का लाभ नहीं पहुँचेगा।

६१९ बुखार के दिनों में खुराक — (डायटर से सलाह लें उसके पहले सफ़्ट के समय ही काम में लिया जाय) जब बच्चे का बुखार १०२° से अधिक होकर उसे सर्दी लग गयी हो, गले में दर्द होता हो या ऐसी ही बीमारी के लक्षण हो तो उसकी भूख शुरू के दिनों में बुरी तरह से घट जायेगी—खास तौर से ठोस खाने के बारे में। ऐसे बुखार में शुरू में एक दो दिन तक उसे ठोस भोजन बिल्कुल ही नहीं दें, परन्तु जब भी यह था रहा हो एक घंटे, आध आध घंटे से उसे तरल चीजें पीने की देती रहें। अधिकतर नारंगी, अम्रानास का रस और पानी दिया जाता है। पानी भर देती रहें। इसमें प्रोटिक तत्व तो नहीं होते हैं, परन्तु इसका दिया खाना इस समय बहुत ही जरूरी है। यह इसलिए भी देना चाहिए कि बीमार इसे ही सबसे अधिक पसंद करता है। दूसरी पीने की चीजें, बच्चे की बीमारी के अनुकूल और उसकी रुचि के अनुसार ही देनी चाहिए। कुछ बच्चे अंगूर का रस, बेरी का रस, लेमन, सेब का रस या शक्कर डलवा कर इन्की चाय पीना पसन्द करते हैं। बड़े बच्चे ज़िंजर, सोडा, लेमन, कोकाकोला, शिफनी आदि पीना पसंद करते हैं। यह कोकाकोला ऐसे बने हाते हैं जिनमें कैफीन की मात्रा ज्यादा होती है, यह उच्छेजक होती है, इसलिए इन्हें पीने से एक या दो घंटे पहले नहीं देना चाहिए।

दूध के बारे में नपानुला नियम बनाना कठिन है। बीमार शिशु दूसरी चीजों की अपेक्षा दूध अधिक लेता है। यदि यह दूध बिना उल्टी किये या बिना डचफर्द के ले ले तो ठीक है। यदि बच्चा या तो इसे लेना पसन्द ही नहीं करेगा और यदि दिया भी गया तो यह उल्टी कर देगा। यदि बच्चा इज्जत कर सकता हो और उसकी रुचि हो तो दूध देना चाहिए। १०२° बुखार होने पर यदि दूध की मलाई निकालने के बाद बचे हुए को दिया जाय तो अधिक शरलता से इज्जत हो जाता है। मक्खन की चिकनाई ही ऐसी होती है जिसे इज्जत करना मुश्किल होता है।

जब बुखार जारी रहता है तो बच्चे की भूख एक या दो दिन के बाद धीरे धीरे थोड़ी खुल जाती है। यदि तेज बुखार के रहते हुए भी आयरे बच्चे की भूख लगती है तो उसे हल्की खुराक दी जा सकती है।

बुखार में ज़ा चीजें बिलकुल इज्जत नहीं होती हैं और जिसे बच्चा भी पसन्द नहीं करता है यह है सब्जी (कच्ची या उबली हुई), गोस, मुरी, मछली, मिर्चनाई (जिसे मक्खन, पा, मलाई आदि), सटिन या ट्राय डाबिस की बर्तों पर अदरक

बीज के दौरान में यह पता चलाया कि बुखार के बाद कमजोरी की हालत में भी बच्चे सज्जी और माँस पसन्द करते हैं और रुचि के साथ इन्हें खाते हैं और इन्हें अच्छी तरह से पचा भी लेते हैं।

खुराक देने के बारे में सबसे बड़ा नियम यह है कि आप बीमार बच्चे को ऐसी चीज लेने पर जोर ही नहीं डालें जिससे कि उसे नफ़्त होती हो। यह आप तब तक न दें जब तक डाक्टर आपको यह नहीं कहे कि इसका देना बन्सी है। इस तरह जो चीज उसे पसन्द नहीं है यदि ज़रूरत दी जायेगी तो वह उल्टी कर देगा या उसके पेट में गड़बड़ी हो जायेगी अथवा इसे देगकर उसकी भूख मारी जाने व अरुचि हो जाने का डर बना रहेगा।

६०० उल्टी होने पर दी जानेवाली खुराक — (जब तक डाक्टर से सलाह न ले सकें तब तक संकटकाल के लिए काम में ले सकती हैं।) निश्चय ही ऐसी कइ बीमारियाँ होती हैं, जिनमें शुरू में यदि बुखार हो तो विशेष रूप से उल्टी होती ही है। ऐसी हालत में बीमारी के कइ पहलू होते हैं जिनके आधार पर ही डाक्टर बीमार की खुराक बताता है। यदि आप डाक्टर की सलाह लेने नहीं जा सकती हैं तो आप इन सुझावों को काम में ले सकती हैं। उल्टी इसलिए होती है कि बीमारी के कारण पेट गड़बड़ा गया है और भोजन हज़म नहीं हो पाता है।

उल्टी के बाद कम से कम दो घंटे तक पेट को आराम मिलना ही चाहिए। इसके बाद यदि बच्चा माँगा तो आप उसे एक घूंट पानी दें, शुरू में आधे औंस से अधिक पानी न दें। यदि यह पट में रह जाय और उल्टी न आये और बच्चा यदि अधिक की माँग करे तो उसे थोड़ा और दे दें—यानी पन्द्रह या बीस मिनिट में एक औंस तक। यदि वह पानी के लिए मचलता रहे तो धीरे धीरे दूसरी माथा चार औंस पानी आधी गिलास तक बढ़ा दें। यदि वह इसे ठीक तरह से हज़म कर ले तो आप इसके बाद संतरा, अजनास का रस या सोडा, लेमन या ज़िजर देने की कोशिश करें। शुरू के दिन एक बार में चार औंस से अधिक पानी देना ठीक नहीं है। यदि बच्चे को उल्टी हुए कई घंटे हो गये हैं और बच्चा कुछ खाने को मचल रहा है तो उसे हल्की सी खुराक एक या दो चम्मच दे दें। यदि वह दूध माँग रहा हो तो मलाई निकाल कर दूध उसे दें।

यदि फिर उल्टी हो जाती है तो आप उसको खाने को न दें, पीने को भी थोड़ा थोड़ा दें। दो घंटे तक तो कतई नहीं दें, उसके बाद एक चम्मच



पानी या बर्फ के टुकड़े करके द। बीस मिनिट में उसे दो चम्मच ही दें। इससे ज़ा-आपको सावधानी के साथ आगे बढ़ना चाहिए। ऐसा बच्चा निमो उल्टी हुए कई घंटे हो चुके हैं पीने के लिए कुछ भी नहीं लेता है तो आपको भी उसे कुछ पी लेने के लिए मजबूर करने की जरूरत नहीं है। निश्चय ही आप इस तरह उसे जो भी पिलायेंगी वह उल्टी कर देगा। और भी इसका कारण आसानी से समझ सकती हैं कि उल्टी करने पर जो द्रव (ग्याया) पिया होता है, उससे अधिक वह निकाल देता है।

ऐसी उल्टी जो घुस्कार के कारण होती है केवल पहले ही दिन रहती है, इसके बाद—चाहें तुलार घना भी रहे—उल्टी नहीं होती है।

जब कभी बच्चा जोर के साथ आँ आँ करके उल्टी करता है तो कै में कुछ खून के अंश नज़र आते हैं। यदि ये ऊपर बताये गये कारण से हैं तो इसमें ख़तरे जैसी कोई बात नहीं है।

६०१ बीमारी के घाट खाने की समस्या कैसे टाली जाय —यदि बच्चे को कई दिनों तक बुलार बना रहे और वह इन दिनों बहुत कम खाना खाये, तो यह मानी हुई बात है कि उसका वज़न तेज़ी से गिरता चला जायेगा। जब कभी एकाध बार ऐसा होता है तो मा निश्चित हो उठती है। जब बुलार पूरी तरह चला जाता है और डाक्टर भी मा को कह देता है कि अब उसे फिर से पुरानी खुराक दी जा सकती है तो वह आरम्भ में उसे अधिक से अधिक खाना खिलाने के लिए उतावली हो जाती है। परन्तु शुरू में ऐसा होता है कि बच्चे को जो भी खाना खना जाता है वह उससे मुँह मोड़ लेता है। यदि मा खाने के समय थोड़ा खोर देती रहेगी तो फिर सं उसकी खानाविक भूग जल्दी लौट कर नहीं आयेगी।

यह बात तो है नहीं कि ऐसा बच्चा मानो खाना कैसे खाया जाता है यह तरीका ही भूल गया हो या इतना कमजोर हो गया है कि वह खाना ही नहीं खा पाता हो। जिस समय उसका बुलार नामल हुआ, उस समय भी उसने पेट और आँतों में बीमारी के कीटाणु मौजूद थे। जैसे ही उसे अपना परत दिया मोहन नज़र आया कि उसकी पाउनक्रिया और रचि ने उसे चेतावनी द दी कि यह मोहन उसके चर ला रही है।

यदि ऐसे बच्चे की भूग खानाविक रूप से नहीं बनने दी गयी और बीमारी ने यह पहले से ही परेशान हो और ऐसी हालत में फिर उसे खाना देना शुरू किया जाता है तो मोहन को लेकर उसकी अगुचि और अधिक बढ़ जाती है।

कुछ ही दिनों में उसके खाने को लेकर एक ऐसी समस्या उठ खड़ी होगी जो कई दिनों तक चली रहेगी।

जैसे ही उसके पेट और आँतों पर से बीमारी का असर मिट जाता है वे वापिस खाना इज्जत करने की हालत में आ जाती हैं तो फिर एकाएक ही बच्चे की भूख उमड़ पड़ती है तेजी के साथ, पहले थी उससे भी तेज। बीच के समय में जो कमी रह गयी है उसकी पूर्ति के लिए वह एक या दो सप्ताह तक भूख से दूरा पड़ता है। आप ऐसे बच्चे को देखेंगी कि पेट भर कर खाना खाने के दो घंटे के बाद ही वह भूख से मचल उठेगा। तीन साल का बच्चा इन दिनों में अपनी रुचि की चीजों की ज्यादा से ज्यादा माँग करेगा जो उसे बीमारी के दिनों में नहीं मिल पायी थी।

माता पिता इन दिनों यही तरीका बनाये रखें कि बच्चा जिसकी (खाने पीने की) माँग करे, वही खाने को दें, जितना चाहे उतना ही दें। वे धीरे-धीरे के साथ, विश्वासपूर्वक इस संकेत की घाट देखते रहें कि बच्चा कब, जो दिया जाता है उससे अधिक लेने की माँग खुद ही चला कर करे। यदि एक सप्ताह में उसकी भूख नहीं बढ़ती है तो आपको इस बारे में डाक्टर से फिर सलाह करनी चाहिए।

## सर्दी लग जाना

६२२ ठंड के असर वाले जीवाणु और ऐसे कीटाणु जो गड़बड़ी पैदा करते हैं —आपके बच्चे को दूसरी जितनी बीमारियाँ होंगी उनसे दस गुनी उसे सर्दी की बीमारी होगी। अभी भी हम इनके कारणों में से कुछ ही समझ पाये हैं। सर्दी की बीमारी एक ऐसे जीवाणु से होती है जो बहुत ही छोटा होता है जो सादे मलमल के टुकड़े में भी छुन जाता है, खाली आँखों और सादे खुदवीन से भी वह नज़र नहीं आता है। ऐसी मान्यता है कि इस जीवाणु के कारण केवल हल्की सर्दी हो जाती है, नाक चहने लगती है और गले में पराश पैदा हो जाता है। यदि और कोई गड़बड़ी नहीं होती है तो यह सर्दी लगभग तीन दिन में ही चली जाती है परन्तु इसके कारण कुछ और असर भी हो ही जाता है। सर्दी के इन जीवाणुओं के कारण नाक और गले में रोगों से लड़ने की जो शक्ति है वह कमजोर हो जाती है, जिससे ऐसे कीटाणु जो अधिक गड़बड़ी पैदा करते हैं वे असर डालने में सफल हो जाते हैं, इनमें कफ, निमोनिया और इन्फ्लुएंजा के कीटाणु प्रमुख हैं। इन

कीटाणुओं को "दूमरे हमलावर" कहा जाता है। सर्दी और वसन्त के दिनों में ये कीटाणु सभी स्वस्थ मनुष्यों के गले और नाफ में बने रहते हैं पण्डु शरीर में इनसे जो मुकाबले करने की ताकत रहती है उसके कारण ये गुफसन नहीं पहुँचा पाते हैं, परन्तु जब सर्दी के जीवाणु नाफ और गले की इस ताकत को घटा डालते हैं तो इन कीटाणुओं को अपना काम करने में क्षमता मिलती है। ये शीघ्र ही तबीयत से पनपते हैं और कई गुने हो जाते हैं और पैदा होते हैं जिनसे ब्रान्काइटिस (खाँसी व फफड़े में दर्द), निमोनिया, फांसी में पीड़ा व गले में सूजन व हलक नली में ज्वलन पैदा हो जाती है। यही कारण है कि जिस बच्चे को हल्की सी भी सर्दी क्यों न लगी हो अच्छी तरह रिफ्रिजरेटर से रखने की जरूरत है।

सर्दी के रोग से बचने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि ऐसे सभी आदमियों से दूर रहा जाय या बच्चे को उनसे अलग रखा जाय जिन्हें सर्दी लगी हुई हो।

**६२३ सर्दी के रोगों का मुकाबला** — बहुत से लोगों का यह मत है कि जब वे थके हुए हो या उन्हें ठंडी हवा में बाहर जाना पड़े तो उन्हें ठंड लगने की अधिक संभावना रहती है, परन्तु आज तक यह बात सिद्ध नहीं हुई है। यदि किसी आदमी ने सर्दी की श्रुति में ठंडी हवा में घूम घूम कर शरीर को इससे मुकाबला करने जैसा बना दिया है तो उसको सर्दी नहीं लग सकती है। एक फूड ड्रग की बजाय बैंक के बाघू को बाहर सर्दी का जाने का दर जमाग बना रहता है क्योंकि यह भूले भटके ही कभी खुले में बाहर निकलता रहा है। इसलिए सभी उम्र के बच्चों को सर्दी के दिनों में कुछ घंटे तक खुली हवा में खाना चाहिए और उन्हें ठंडे कमरे में ही सुनाना चाहिए। इसीलिए उन्हें ज्यादा फफड़े नहीं पहनाना चाहिए और न उन्हें बिस्तर में ही गह्रा अधिक बैठना चाहिए।

यदि मकान और कमरों को सर्दियों में ठंडा बना रखा जाता है तो इसके कारण नाक और गले में सूखी हो जाती है और इससे कीटाणुओं से लड़ने की शरीर की शक्ति घट जाती है। यदि किसी कमरे में हवा का तापमान ७५° है तो यह तापमान बहुत ही सुन्दर है। बहुत से लोग अंगीठियों पर या दिल्ली के चूल्हों पर गर्म पानी की बजारी रख कर कमरे का ताप से गर्म करते हैं और हवा को भी सुख होने से बचाते हैं, परन्तु यह तरीका निरुपयोगी माना है और किसी मतलब का नहीं है।

कमरे की हवा में नमी बनाये रखने के लिए सही तरीका यह है कि कमरे

का तापमान गिरा कर  $70^{\circ}$  के आसपास या कुछ नीचे ( $65^{\circ}$  अच्छा रहेगा) ले जाया जाय। तब आपको हवा की कमी या घुटन से परेशान नहीं होना पड़ेगा। कमरे के अन्दर के तापमान की जाँच के लिए एक तापसूचक थर्मामीटर खरीद लें। फिर आप दिन में कई बार उस पर निगाहें डालने का अभ्यास कर लें। जैसे ही तापमान  $65^{\circ}$  से ऊपर बढ़े कि आप कमरे को गर्मी पहुँचाने वाली मशीन का बटन बंद कर दें। शुरू के कुछ सप्ताह में यह आपको गोरक्षघाघे की तरह लगगा परन्तु बाद में आप  $70^{\circ}$  के तापमान में रहना पसन्द कर लेंगी और कमरे में इससे ज्यादा गर्मी होने पर बेचैन हो उठा करेंगी।

खुराक का सर्दी को रोकने वाली शक्ति पर क्या असर होता है? निश्चय ही सभी बच्चों को ठीक सन्तुलित खुराक मिलनी चाहिए। परन्तु इस बात के सन्देह नहीं मिले हैं कि तरह तरह की पूरी खुराक लेने के बजाय यदि बच्चा एक चीज कम ले और दूसरी चीज ज्यादा ले तो उससे सर्दी का असर होने की संभावना अधिक रहती है।

विटामिन के बारे में आप क्या कहते हैं? यह सच्ची बात है कि जिस आदमी की खुराक में विटामिन 'ए' बहुत ही कम रहता है उसे सर्दी और अन्य बीमारियों के घर दबोचने का मय बना ही रहता है। परन्तु यह खतरा उन बच्चों के लिए नहीं है जो अच्छी खुराक लेते हैं क्योंकि दूध, मक्खन, मलाई, अंडों व सब्जियों में विटामिन 'ए' भरपूर रहता है।

ऐसा माना जाता है कि जिस बच्चे को विटामिन 'डी' की कमी के कारण रिकेट है (सूखा) तो उसे सर्दी व सर्दी से पैदा होने वाले दूसरे रोगों के लगने का डर बना रहता है जैसे ब्रानकाइटिस आदि। परन्तु बच्चे के रिकेट नहीं है और उसकी खुराक में भी विटामिन 'डी' पूरी मात्रा में मिल रहा है तो उसे और अधिक विटामिन 'डी' देने से यह गारंटी नहीं मिल जायेगी कि अब बच्चे को सर्दी लगने का अधिक खतरा नहीं है। भोजन में विटामिन 'सी' की भी पूरी मात्रा रहनी चाहिए (परिच्छेद ४२१ देखिए)।

६२४ सर्दी के रोगों में बच्चे की उम्र का महत्त्व — दो से छ साल की उम्र के बच्चों पर सर्दी का असर अधिक होता है, उन पर यह असर कई दिनों तक बना रहता है और इससे गड़बड़ी भी होती है। (अमरीका में उत्तरी शहरों में बच्चों पर सर्दी का असर अधिकतर सात वष की उम्र तक बना रहता है—यदि बच्चे स्कूल जाने वाले हुए तो यह असर सात साल के

बाद भी जारी रहता है।) छ साल के बाद बच्चे को न तो बार बार ही ठलोगी और न वह इतना गहरा असर ही करेगी। ९ वर्ष के बच्चे के सर्दी का जितना असर उसे २ साल की उम्र में होता था उससे आधा ही होगा और चारह वर्ष में उसे ६ वर्ष की उम्र में जितना सर्दी का असर हुआ उसके आधा ही होगा। ऐसे बच्चे के माता पिता को—जो सदा बीमार बना रहता है—इससे कुछ तसल्ली मिल सकेगी।

६२५ सर्दी के रोगों के चारे में मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण:—मनो वैज्ञानिकों का यह निश्चय मत है कि कइ बड़े लोग व बच्चे यदि वे मानसिक तनाव की हालत में हों या परेशान व दुखी हों तो उन्हें सर्दी के रोगों के असर होने का डर बना रहता है। मैं ६ वर्ष के एक ऐसे ही बच्चे के बारे में जानता हूँ जो अपनी कक्षा में पढ़ाई में पिछड़ जाने के कारण स्कूल जाने से जी चुराता था। हर सोमवार को उसे कइ माह तक खोंसी की शिकायत हो जाया करती थी। आप यह कल्पना करेंगी कि यह बहाना करता होगा या बनता होगा। परन्तु यह खोंसी इतनी हल्की भी नहीं होती थी। अदरदस्ती आने वाली सूखी गोंछी भी यह नहीं थी। यह वास्तविक और गहरी गोंछी होती थी। जैसे ही सप्ताह के दिन आग बढ़ने लगे कि उसकी गोंछी में पड़ पड़ने लगता और शुभ तक यह पूरी तरह से यात्रा हो जाती। इससे बाद गश्तार की रात को या सोमवार की सुबह को फिर अपने उसी पुराने रूप में नज़र आने लगती। इसमें किसी भी तरह के रहस्य जैसी कोई बात नहीं है। हम जानते हैं कि जब कोई आदमी हताश या निराश हो जाता है तो उसे बुरी तरह परसना पड़ता है, उसे ठंड लगती है और हाथ भी ठंड हो जाते हैं। कइ बार बीड़ के पड़ने तिलाड़ी को दस्त लगने लगती हैं। इसलिए यह पूरी तरह से संभव भी है कि निराशा व कारण तक या गले के रक्त संचार पर असर होता है जिससे वहाँ ग्लूट प्रोटागुआ को बनाने में कसरत मिलती है।

६२६ दूसरे बच्चों को झूठ लगने या भय — बच्चे को जो ठंड मनी रहती है, उसका बारे में कइ बातें कही जा सकती हैं कि यह दिन कब से है। एक मुख्य बात यह भी है कि यह दिन बच्चा व साथ वर म रहता है और सोनता है। रातों पर जो बच्चे अनेक रात हुए पाये गये हैं उन्हें सर्दी का असर बहुत कम होता है क्योंकि वहाँ उनको ऐसे बच्चों में गुणों मिलन का मौका ही नहीं मिल पाता है जिन्हें गर्मी हो गयी हो। इसलिए ठंडक सर्दी के पीछे इन बच्चों को यह भी नहीं पात है। इससे अनायास स्कूल में जाने

घाले बच्चों में चाहे कितनी भी सुरक्षा क्यों न चरती जाय उन पर सर्दी का असर अधिक घना रहता है। एक व्यक्ति को जब यह पता चलता है कि उसे सर्दी होने का रही है उसके पहले से ही वह बड़ लोगों से मिलने जुलने के कारण अपने सर्दी के कीटाणु उन लोगों के लिए छोड़ देता है जबकि उसे भी पता नहीं चलता कि सर्दी होने वाली है। इसके अलावा कुछ ऐसे भी भाग्यशाली बच्चे होते हैं जिन्हें कभी भूले भटके ही सर्दी की बीमारी होती होगी—चाहे उनके आसपास बहुत से ठंड से परेशान लोगों का बमपट ही क्यों न हो।

**६०७ क्या परिचार में इस छूत का असर रोका जा सकता है** —घरों में जो ठंड की बीमारियाँ होती हैं उनमें बहुत सी ऐसी हैं जिन्हें बच्चा बाहर से लाया है। शुरू में ये हल्की होती हैं। ऐसी हालत विशेषतया वहाँ होती है जहाँ छोटा मकान हो और सब लोग एक दूसरे के संसर्ग में आते हों। इन रोगों के कीटाणु ऐसे घरों में केवल छींकने और ग्राँसने से ही नजदीक घाले पर असर नहीं कर डालते हैं बल्कि वे कमरे की हवा में भी मारी संख्या में तैरते रहते हैं और दूसरे लोगों की साँस के साथ उनसे शरीर में पहुँच जाते हैं। जाँच करने पर पता चलता है कि मुँह और नाक पर गाज का पद लगा लेने से ही ये जीवाणु रुक नहीं पाते हैं। ये सब बातें बताने का अर्थ यह है कि मा यदि सर्दी से बचने के लिए मुँह और नाक पर गाज की पट्टी लगाये या बच्चे को अलग रखे तो इससे किसी भी तरह का कोई लाभ नहीं होने का। शिशुओं पर ठंड के कीटाणुओं का अधिक असर नहीं होता है। फिर भी यदि मा लाँसती हो, छींकती हो या उसके गले में खराब हो तो उसे बच्चे से अपना मुँह दूर रखना चाहिए। बच्चे को सम्हालने के पहले अपने हाथ, चम्मच, दूध की चूसनी, टीथिंग रिंग, उसके रिलीने जो धोये जा सके, साबुन से धो डालने चाहिए जिससे अधिक संख्या में रोग के कीटाणु असर नहीं कर सकें।

विशेष परिस्थितियों में जब कि बच्चे पर सर्दी या ऐसे रोग जल्दी ही असर करते हों और यदि मकान भी लम्बा चौड़ा हो तो शिशु को किसी अलग कमरे में दरवाजा बन्द करके रखा जा सकता है और परिवार का ऐसा ब्यक्त व्यक्ति जिस पर सर्दी का असर न हुआ हो उसकी देखभाल करता रहे। ऐसा व्यक्ति भी उन लोगों के सम्पर्क में तो आता ही है जिन पर सर्दी का असर बना हुआ हो, इसके कारण भी कुछ कीटाणु उसके साथ बने ही रहते हैं। इसलिए उसे चाहिए कि वह रात को शिशु के कमरे में न सोये और न अधिक

बाद भी धारी रहता है।) ३ साल के बाद बच्चे को न तो बार बार ही ठड लगगी और न वह इतना गहरा असर ही करेगी। ९ वर्ष के बच्चे का सर्ज का जितना असर उसे २ साल की उम्र में होता था उससे आधा ही होगा और बारह वर्ष में उसे ६ वर्ष की उम्र में जितना सर्ज का असर हुआ उससे आधा ही होगा। ऐसे बच्चे के माता पिता को—जो सदा बीमार बना रहता है—इससे कुछ तसल्ली मिल सरेगी।

६०५ सर्ज के रोगों के बारे में मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण —मनो वैज्ञानिकों का यह निश्चय मत है कि कई बड़े लोग व बच्चे यदि वे मानसिक तनाव की हालत में हों या परेशान व दुखी हों तो उन्हें सर्ज के रोगों के असर होने का डर बना रहता है। मैं ६ वर्ष के एक ऐसे ही बच्चे के बारे में जानता हूँ जो अपनी कक्षा में पढ़ाई में पिछड़ जाने के कारण स्कूल जाने से जी चुराता था। दर सोमवार को उसे कई माह तक खोंसी की शिकायत हो जाया करती थी। आप यह कल्पना करेंगी कि वह बहाना करता होगा या मनता होगा। परन्तु यह खोंसी इतनी हल्की भी नहीं होती थी। जमरन्ती आने वाली सूखी खोंसी भी यह नहीं थी। यह वास्तविक और गहरी खोंसी होती थी। जैसे ही सप्ताह के दिन आग बटने लग कि उसकी खोंसी में एक पड़ने लगता और शुक्र तक वह पूरी तरह से साफ हो जाती। इसके बाद रविवार की रात को या सोमवार की सुबह को फिर अपने उसी पुराने रूप में नज़र आने लगती। इसमें किसी भी तरह के रहस्य जैसी कोई बात नहीं है। हम जानते हैं कि जब कोई आदमी हवाश या निराश हो जाता है तो उसे घुरी तरह पसीना छूटता है, उसे ठड लगती है और हाथ भी टपे हो जाते हैं। कई बार दीड़ के पहले खिलाड़ी को दस्त लगने लगती हैं। इसलिए यह पूरी तरह से संभव भी है कि निराशा के कारण नाक या गले के रक्त संचार पर असर होता है जिससे वहाँ स्थित क्रीमणुओं को पनपने में सहायता मिलती है।

६०६ दूसरे बच्चों को ठूट लगने का समय —बच्चे को जो ठड घनी रहती है, उसके बारे में कई बातें कही जा सकती हैं कि यह किन कारणों से है। एक मुख्य बात यह भी है कि यह किन बच्चों के साथ घर में रहता है और खेलता है। खेलों पर जो बच्चे अकेले रहते हुए पाये गये हैं उन्हें सर्ज का असर बहुत कम होता है क्योंकि वहाँ उनको ऐसे बच्चों में घुलने मिलन का मौका ही नहीं मिल पाता है जिन्हें सर्ज हो गयी हो। इसलिए उनके सर्ज के क्रीमणु इन बच्चों को छू भी नहीं पाते हैं। इसका अलावा स्कूल में पढ़ने

वाले उच्चो में चाहे कितनी भी सुरक्षा क्यों न धरती जाय उन पर सर्दी का असर अधिक बना रहता है। एक व्यक्ति को जब यह पता चलता है कि उस सर्दी होने जा रही है उसके पहले से ही वह बड़ लोगों से मिलने जुलने के कारण अपने सर्दी के कीटाणु उन लोगों के लिए छोड़ देता है जबकि उसे भी पता नहीं चलता कि सर्दी होने वाली है। इसके अलावा कुछ ऐसे भी भाग्यशाली बच्चे होते हैं जिन्हें कभी भूले भट्टने ही सर्दी की बीमारी होती होगी—चाहे उनके आसपास बहुत से ठंड से परेशान लोगों का जमघट ही क्यों न हो।

६०७ क्या परिवार में इस छूत का असर रोका जा सकता है —घरों में जो ठंड की बीमारियाँ होती हैं उनमें बहुत सी ऐसी हैं जिन्हें बच्चा बाहर से लाया है। शुरू में ये हल्की होती हैं। ऐसी हालत विशेषतया घाँसी होती है जहाँ छोटा मकान हो और सब लोग एक दूसरे के सगम म आते ह। इन रोगों के कीटाणु ऐसे घरों में केवल छींकने और साँसने से ही नजदीक वाले पर असर नहीं कर डालते हैं बल्कि वे कमरे की हवा में भी भारी संख्या में तैरते रहते हैं और दूसरे लोगों की साँस के साथ उनके शरीर में पहुँच जाते हैं। जाँच करने पर पता चलता है कि मुँह और नाक पर गाज का पत्र लगा लेने से ही ये जीवाणु रुक नहीं पाते हैं। ये सब बातें बताने का अर्थ यह है कि मा यदि सर्दी से बचने के लिए मुँह और नाक पर गाज की पट्टी लगाये या बच्चे को अलग रखे तो इससे किसी भी तरह का कोई लाभ नहीं होने का। शिशुओं पर ठंड के कीटाणुओं का अधिक असर नहीं होता है। फिर भी यदि मा खँसती हो, छींकती हो या उसके गले में खराब हो तो उसे बच्चे से अपना मुँह दूर रखना चाहिए। बच्चे को समहालने के पहले अपने हाथ, चम्मच, दूध की चूसनी, टीथिंग रिंग, उसके पिलौने जो धोये जा सके, साबुन से धो डालने चाहिए जिससे अधिक संख्या में रोग के कीटाणु असर नहीं कर सकें।

विशेष परिस्थितियों में जब कि बच्चे पर सर्दी या ऐसे रोग चढ़ी ही असर करते हों और यदि मकान भी लम्बा चौड़ा हो तो शिशु को किसी अलग कमरे में दरवाजा बन्द करके रखा जा सकता है और परिवार का ऐसा वयस्क व्यक्ति जिस पर सर्दी का असर न हुआ हो उसकी देखभाल करता रहे। ऐसा व्यक्ति भी उन लोगों के सम्पर्क में तो आता ही है जिन पर सर्दी का असर बना हुआ हो, इसके कारण भी कुछ कीटाणु उसके साथ बने ही रहते हैं। इसलिए उसे चाहिए कि वह रात को शिशु के कमरे में न सोये और न अधिक



देर तक उसके पास ही रहे। वह उसके पास तब जाये जब शिशु को उसकी जरूरत हो।

यदि आपको संदेह हो कि किसी बाहरी व्यक्ति को सर्दी का असर है तो आप दृढ़ता के साथ बच्चे को उससे दूर रखें। आप उसे साफ साफ कह सकती हैं कि डाक्टर ने शिशु के लिए कहा है कि उसे ठंड के चीमारों से दूर रखा जाय।

जिन लोगों को पुराना जुकाम या सर्दी हो तब उनका क्या किया जाय। यदि किसी आदमी पर ऐसी सर्दी या कीटाणुओं का असर दो सप्ताह से भी अधिक बना रहता है तो उसे कमरे के बाहर रखने में खास लाम नहीं है। मैं इसके लिए और भी हिदायतें—जैसे हाथ धोना, शिशु के निकट काम करते हुए अपना मुँह उससे न सटाना आदि—पालते रहने पर जोर दूँगा।

**६२८ जिन्हें पुरानी खाँसी हो उनका एकसर करवाना जरूरी —** घर में जो लोग काम करते हैं उन्हें यदि पुरानी खाँसी हो तो डाक्टर से सँच करवा कर एकसर ले लिवाना चाहिए कि कहीं उन्हें तपेदिक तो नहीं है। उस हालत में इस नियम को कड़ाई से पालन करना चाहिए जब कि घर में कोई शिशु हो या शीघ्र ही शिशु के जन्म लेने की संभावना हो। यदि आपके शिशु या बच्चा हो और आप उसके लिए नौकरानी या नर्स रखने जा रही हैं तो पहले से पता चला लीजिए कि उसे तपेदिक तो नहीं है, यदि संदेह हो तो पहले ही उसका एकसर ले करवा लें।

**६२९ छोटे बच्चों पर सर्दी का असर —** यदि आपके शिशु पर पहले ही खाल सर्दी का असर हुआ तो ऐसी संभावना है कि यह असर साधारण ही रहेगा। शुरू में उसे ठीकें आर्येंगी। उसकी नाक बहने लगेगी, या बुलबुला उठेगा या वह भरी रहेगी। उसे थोड़ी-सी खाँसी भी हो सकती है। संभवतया उसे किसी तरह का सुखार नहीं होगा। जब उसके नाक से बुलबुले उठते रहेंगे तो आपकी यह इच्छा होगी कि आप उसका नाक साफ कर दें। परन्तु ऐसा जगता है मानो इसके कारण उसे किसी तरह की तन्त्रलीफ नहीं है। इसके विपरीत यदि उसकी नाक भरी रहेगी तो वह बेचैन हो उठेगा। वह अपना मुँह बन्द करने की कोशिश भी करेगा परन्तु साँस घुटने से झट्टा उठेगा। इस तरह नाक भर जाने के कारण उसे सबसे बड़ी बेचैनी और परेशानी तब होती है जब वह स्तन-पान करता है या बोतल से अपनी खुराक लेता है। साँस नहीं ले पाने के कारण वह बार-बार वह स्तन-पान या बोतल से दूध लेने से भी इन्कार कर देता है।

बच्चे की नाक के भरे रहने पर रबड़ की छोटी पिचकारी से—जिसका सिंग भी मुलायम रबड़ का हो—साफ किया जा सकता है। उसे बाहर खींचा जा सकता है। रबड़ के गोले को दबाकर पिचकारी का सिंग नाक में डाल दीजिये, फिर गोले को खुला छोड़ दीजिये।

बच्चे के कमरे में यदि अधिक भाप की नमी रखी जाती है तो उससे नाक में मल नहीं सूखेगा (परि० ६३२)। यदि मल बुरी तरह से भर गया है तो डाक्टर इसे मुलायम बनाने के लिए टवाइ की बूँदें बतायेगा जिन्हें आप उसकी खुराक लेने के पहले नाक में डाल दें। दूसरी ओर ऐसी सर्दी में शिशु की भूख नहीं घटती है। आम तौर पर ऐसी सर्दी एक सप्ताह में जाती रहती है। कभी कभी भले ही उसकी सर्दी बहुत ही लंबे समय तक बनी रहती है फिर भी वह ज्यादा तेज़ नहीं होती है।

कभी कभी सचमुच ही शिशु की सर्दी गंभीर रूप धारण कर सकती है। उसे ब्रोंकाइटिस और दूसरी गड़बड़ी भी हो सकती है। परन्तु पहले साल ऐसी गड़बड़ी अधिक नहीं होती है जबकि दूसरे साल ऐसा होना सामान्य बात है। यदि उसे बार बार खाँसी आती हो, या जोर से खाँसी आती हो अथवा खाँसी के साथ घरघराइट की आवाज़ होती है तो चाहे उसे बुखार हो या नहीं आप डाक्टर को उसे जरूर दिखायें। ठीक यही नियम उस हालत में लागू होता है जब वह सर्दी के कारण बीमार नज़र आता हो। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि शिशु सर्दी के मारे बीमार पड़ सकता है चाहे उसे बुखार हो या न हो।

६३० शैशव काल के बाद सर्दी और बुखार —कुछ बच्चों को ऐसी ही हल्की सर्दी, जिसमें बुखार नहीं आता है और न कोई गड़बड़ी ही होती है, हुआ करती है, ठीक वैसी ही जैसी उन्हें शैशवकाल में होती रहती थी। तथापि जब बच्चा एक या दो वर्ष का हो जाता है उसको सर्दी का असर अधिक तेज़ होने लगता है। यहाँ एक सामान्य घटना प्रस्तुत की जा रही है। दो साल का बच्चा सुबह दस बजे के खाने के पहले अच्छी तरह से भला चगा था। खाने के समय वह थोड़ा सा थका हुआ नज़र आता है और उसकी भूख भी रोजाना की अपेक्षा कुछ कम होती है। इसके बाद ही दोपहर को जब वह सोकर उठता है तो कुछ चिड़चिड़ा-सा दिखायी देता है और मा को लगता है कि उसका बदन गर्म हो उठा है। वह उसका टेम्पेचर लेती है जो १०२° होता है। अब तक डाक्टर आता है, टेम्पेचर १०४° तक पहुँच जाता

देर तक उसके पास ही रहे। वह उसके पास तब जाये जब शिशु को उसकी जरूरत हो।

यदि आपको संदेह हो कि किसी बाहरी व्यक्ति को सर्दी का असर है तो आप दृढ़ता के साथ बच्चे को उससे दूर रखें। आप उसे साफ साफ कह सकती हैं कि डाक्टर ने शिशु के लिए कहा है कि उसे ठंड के बीमारों से दूर रखा जाय।

जिन लोगों को पुराना जुकाम या सर्दी हो तब उनका क्या किया जाय? यदि किसी आत्मी पर ऐसी सर्दी या कीटाणुओं का असर दो सप्ताह से भी अधिक बना रहता है तो उसे कमरे के बाहर रखने में खास खाम नहीं है। मैं इसके लिए और भी हिदायतें—जैसे हाथ घोना, शिशु के निकट काम करते हुए अपना मुँह उससे न सटाना आदि—पालते रहने पर खोर दूँगा।

६२८ जिन्हें पुरानी खाँसी हो उनका एक्सरे करवाना जरूरी — घर में जो लोग काम करते हों उन्हें यदि पुरानी खाँसी हो तो डाक्टर से जाँच करवा कर एक्स रे लिवाना चाहिए कि फही उन्हें तपेदिक तो नहीं है। उस हालत में इस नियम को कहाँ से पालन करना चाहिए जब कि घर में कोई शिशु हो या स्त्री ही शिशु के जन्म लेने की संभावना हो। यदि आपके शिशु या बच्चा हो और आप उसके लिए नौकरानी या नर्स रखने जा रही हैं तो पहले से पता चला लीजिए कि उसे तपेदिक तो नहीं है, यदि संदेह हो तो पहले ही उसका एक्स रे करवा लें।

६२९ छोटे बच्चों पर सर्दी का असर — यदि आपके शिशु पर पहले ही साल सर्दी का असर हुआ तो ऐसी संभावना है कि यह असर साधारण ही रहेगा। शुरू में उसे छींकें आयेंगी। उसकी नाक बहने लगेगी, या भुलभुला उठेगा या वह भरी रहेगी। उसे थोड़ी-सी खाँसी भी हो सकती है। संभवतया उसे किसी तरह का बुखार नहीं होगा। जब उसके नाक से बुलबुले उठते रहेंगे तो आपकी यह इच्छा होगी कि आप उसका नाक साफ कर दें। परन्तु ऐसा लगता है मानो इसके कारण उसे किसी तरह की तकलीफ नहीं है। इसके विपरीत यदि उसकी नाक भरी रहेगी तो वह बेचैन हो उठेगा। वह अपना मुँह बन्द करने की कोशिश भी करेगा परन्तु साँस मुदने से झल्ला उठेगा। इस तरह नाक भर जाने के कारण उसे सबसे बड़ी बेचैनी और परेशानी तब होती है जब वह स्तन-पान करता है या बोतल से अपनी खुराक लेता है। साँस नहीं ले पाने के कारण कई बार वह स्तन पान या बोतल से दूध लेने से भी इन्कार कर देता है।

बच्चे की नाक के भरे रहने पर रबड़ की छोटी पिचकारी से—जिसका सिरा भी मुलायम रबड़ का हो—साफ किया जा सकता है। उसे बाहर खींचा जा सकता है। रबड़ के गोले को दबाकर पिचकारी का सिरा नाक में डाल दीजिये, फिर गोले को खुला छोड़ दीजिये।

बच्चे के कमरे में यदि अधिक भाप की नमी रखी जाती है तो उसके नाक में मल नहीं सूखेगा (परि० ६३२)। यदि मल बुरी तरह से भर गया है तो डाक्टर इसे मुलायम बनाने के लिए दवाई की बूँदें बतायेगा जिन्हें आप उसकी खुराक लेने के पहले नाक में डाल दें। दूसरी ओर ऐसी सर्दी में शिशु की भूख नहीं घटती है। आम तौर पर ऐसी सर्दी एक सप्ताह में जाती रहती है। कभी कभी मले ही उसकी सर्दी बहुत ही लंबे समय तक बनी रहती है फिर भी वह ज्यादा तेज़ नहीं होती है।

कभी कभी सचमुच ही शिशु की सर्दी गंभीर रूप धारण कर सकती है। उसे ब्रोंकाइटिस और दूसरी गड़बड़ी भी हो सकती है। परंतु पहले साल ऐसी गड़बड़ी अधिक नहीं होती है जबकि दूसरे साल ऐसा होना सामान्य बात है। यदि उसे बार बार खोंसी आती हो, या जोर से खोंसी आती हो अथवा खोंसी के साथ घरघराहट की आवाज़ होती है तो चाहे उसे बुखार हो या नहीं आप डाक्टर को उसे जरूर दिगायें। ठीक यही नियम उस हालत में लागू होता है जब वह सर्दी के कारण बीमार नज़र आता हो। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि शिशु सर्दी के मारे बीमार पड़ सकता है चाहे उसे बुखार हो या न हो।

६३० शैशव काल के बाद सर्दी और बुखार —कुछ बच्चों को ऐसी ही इल्की सर्दी, जिसमें बुखार नहीं आता है और न कोई गड़बड़ी ही होती है, हुआ करती है, ठीक वैसी ही जैसी उन्हें शैशवकाल में होती रहती थी। तथापि जब बच्चा एक या दो वर्ष का हो जाता है उसको सर्दी का असर अधिक तेज़ होने लगता है। यहाँ एक सामान्य घटना प्रस्तुत की जा रही है। दो साल का बच्चा सुबह दस बजे के खाने के पहले अच्छी तरह से मला चगा था। खाने के समय वह थोड़ा सा थका हुआ नज़र आता है और उसकी भूख भी रोजाना की अपेक्षा कुछ कम होती है। इसके बाद ही दोपहर को जब वह सोकर उठता है तो कुछ चिड़चिड़ा सा दिखायी देता है और मा को लगता है कि उसका बदन गम हो उठा है। वह उसका टेम्प्रेचर लेती है जो १०२° होता है। जब तक डाक्टर आता है, टेम्प्रेचर १०४° तक पहुँच जाता

मा हमेशा ही अपने बच्चे को ग़र निकालने के लिए अधिक उतावली रहती है और सदा ठंड की मौसम में डाक्टर को यही कहानी बार बार सुनी पड़ती है। मा कहती है, "उसकी सर्दी ठीक हो गयी थी और वह तब भी बहुत अच्छा था इससे मैंने उसे बाहर घुमाने का इरादा किया कि उसकी तबियत नहल जायेगी। परन्तु रात को उसकी ख़ाँसी बहुत तेज हो गयी और उसके कानों में भी दर्द रहने लग गया है।" इस बात का कोई सबूत नहीं है कि सूरज की रोशनी से सर्दी की बीमारी ठीक हो जाती हो परन्तु ऐसे कई उदाहरण हैं कि ठंडी हवा की संपर्क से सर्दी और भी बिगड़ जाती है।

बहुत से बच्चे ऐसे भी होते हैं जिन्हें सर्दी लग जाने पर घर में नहीं रखा जाता है, वे घुले में घूमते रहते हैं और कभी कोई ख़तरनाक बात नहीं होती है। परन्तु सभी मामलों में यह बात लागू नहीं होती है। डाक्टर अधिकतर ऐसे मामलों ही देखता है जो बिगड़ जाया करते हैं अतएव वह ज़रूरत से भी ज्यादा सतर्क रहा करता है। ठंड लग गयी हो उस बच्चे को एक या दो दिन तक घर में ही रखें। जब उस की सर्दी के आखिरी लक्षण भी जाते रहें तो उसे छायागार जगह में बीस या तीस मिनट के लिए बाहर निकाल। यदि पहले दिन इस तरह बाहर रखने पर सर्दी अवर नहीं करे तो आप उसे दूसरे दिन बाहर खेलने फ़िरने दें। किसी बड़े बच्चे के साथ आपको इतना परेशान होने की ज़रूरत नहीं है।

क्या बच्चे को बिस्तर में लिटाये रखा जाय या नहीं। यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि क्या उसे बुखार है, उसकी उम्र कितनी है और उसे कितनी पीड़ा हो रही है। इन सब बातों का सही उत्तर डाक्टर ही आपको द सकता है। आम तौर पर यदि बच्चे को बुखार नहीं हो तो उसे लेटाये रखने की ज़रूरत नहीं है। परन्तु मेरी राय यह है कि छोटे बच्चे को यदि उसकी सर्दी तेज़ हो जाये तो शुरू के एक दो दिन बिस्तर में लेटाये रखना चाहिए। यदि दो दिनों के बाद भी उसकी सर्दी इल्की ही बनी रहे और बुखार न हो तो उसे धीरे धीरे खड़े होने में काद शानि नहीं है। बड़ छूटे बच्चे ऐसे होते हैं जिन्हें यदि ज़बरदस्ती से बिस्तर पर लिटाये रखा जाता है तो वे घटा रोने लगते हैं और नुदने घ चीखने लग जाते हैं। दूसरे बच्चे जो आये दिन बिस्तरों के बाहर खड़े के आदि हैं उन्हें कपड़ पहना कर रखा जाये तो वे गर्म में शुरू से ही बच्चे को यदि बुखार न हो तो हि परन्तु आप

उसे निश्चय ही बाहर न निकालें, घर में ही उसे रखें और ज्यादा उछल कूद न करने दें। पाँच साल के या इससे अधिक बड़े बच्चे को यदि केवल ठंड लगी हो और बुखार न हो तो उसे विस्तर में लेटाये रखने की जरूरत नहीं है।

ठंड लग जाने पर बच्चे को कपड़े पहिनाये रखना जरूरी है। आपका लक्ष्य यह होना चाहिए कि बच्चे के शरीर को बराबर गर्मी पहुँचती रहे। यह न हो कि एक हिस्सा तो गर्म रहे और दूसरा ठंडा। यदि वह विस्तर में बैठा रहता है तो उसके बदन पर हल्का ऊनी स्वेटर या लनादा पड़ा रहना चाहिए जिससे उसका ऊपरी हिस्सा भी ढाँगों की तरह ही ढका रहे। उसकी ढाँगों पर बहुत ज्यादा कबल न उढायें। गम कमरे में एक कमल से ढँकना ही ठीक है। आपको चाहिए कि आप उसे इस तरह नहीं ढके कि नीचे का हिस्सा तो पसीने से तर-भतर हो जाये और ऊपर के हिस्से को ठंड लगती रहे। यदि बच्चा लेटा नहीं है और घर में चक्कर लगाता हो तो भी कपड़े पहनाने में यही तरीका काम में लें जिससे शरीर को बराबर गर्मी पहुँचती रहे। उसकी ढाँगें जितनी ढँकी रहती हैं उतने ही कपड़े उसके सीने पर रहें। (फर्श के आसपास हवा सबसे अधिक ठंडी और असर करने वाली होती है।) शरीर को एक-सा गर्म रखने के लिए उसे ऊपर से लबादा पहनाना चाहिए। पैरों में बड़े मोजे या नीचे तक का अंडरवियर ठीक रहता है।

जिस कमरे में बच्चा खेलता हो उस कमरे का तापमान  $62^{\circ}$  तक रखना चाहिए। (यदि वह स्वस्थ हो तो  $68^{\circ}$  ठीक रहता है।) रात को भी कमरे को ठीक गर्म रखना चाहिए। इसका मतलब यह हुआ कि आप खिड़कियाँ बंद रहें। इसका बद ठंडी हवा के झोंके या नमी का डर नहीं रहता है चाहे बच्चा रात को खुला ही रह जाय। यदि आदमी स्वस्थ हो तो ठंडी हवा शरीर के लिए अच्छी रहती है परन्तु जब उसे ठंड हुआ हो तो ठंडी हवा से मुकसान पहुँचने का खतरा रहता है। यदि आपको कमरे में धुन होने से परेशानी होती हो तो अन्दर का दरवाजा खोल लें या दो मिनट तक खिड़कियाँ खुली रख कर कमरे में हवा आ जाने दें और फिर बंद कर दें।

**६३३ गर्म कमरे में हवा को नम रखना** — डाक्टर कभी कभी सर्दी लग जाने पर कमरे को नम रखने या गर्म भाप से उसे तर रखने का सुझाव देते हैं। इसके कारण हवा के सूखेपन को नम करने तथा नाक व गले की जलन में इससे चैन मिलता है। खास तौर पर सूखी खोंसी या गले में खराब

इस रुकावट के कारण ठीक तरह से सो भी नहीं सके (कान घोने की जो पिचकारी होती है इससे खींच कर नाक का मल बाहर निकाला जा सकता है)।

**दूसरा** — जब ठंड बिगाड़ गयी हो या जुकाम बिगाड़ गया हो तब नाक में पीले रंग का गाढ़ा-सा मल खुबसूरत जम जाता है और अपने आप बाहर नहीं निकलता है तब इस दवा से लाभ पहुँचता है।

**तीसरा** — जब डाक्टर कान और गले को जोड़ने वाली नली को जो कान में पीड़ा होने पर बन्द हो जाती है और वह उसे खुली रखना चाहता है तो इस दवा का उपयोग करता है।

नाक में डालने की दवा की यह बूँदें तब अधिक लाभ पहुँचाती हैं यदि यह नाक में गहरी जा सके और उसके ऊपर वाले हिस्से में पहुँच सके। कान साफ करने की पिचकारी से नाक के सामने का मल बाहर खींच लीजियेगा। उस के बाद बच्चे को विस्तर पर पीट के बल इस तरह लेग दीजिये कि उसका सिर एक ओर लटक रहे। उसकी नाक में बूँद टपकायें और उसे इसी हालत में आधे मिनट तक रहने दीजिये जिससे यह दवा नाक में ऊपर नीचे तक काम कर सके।

नाक में डालने की दवा डाक्टर के कहने पर ही काम में ले और हर चार घंटे के बाद एक बार से अधिक न डालें। इसे आप जब तक डाक्टर न कहे एक सप्ताह से ज्यादा चालू न रखें। नाक में डालने की इन दवाइयों में सबसे बड़ी अड़चन यही आती है कि क्या जिस समय यह दवा डाली जाती है उससे बचने के लिए बहुत हाथ पैर पटकता है।

परन्तु कुछ हालतें ऐसी होती हैं जब नाक भर जाने के कारण बच्चा बहुत परेशान हो जाता है तब इन दवाओं से अस्थायी लाभ पहुँचता है।

इस के अलावा बाजार में सीने पर मलने के मलहम और घाम मिला करते हैं, जिनसे खमड़ी पर मालिश होने से बलगम हल्का होकर निकल सके या कुछ ऐसे तेल होते हैं कि नाक में उनकी खुशबू मल को हल्का करने में मन्द देती है। इस तरह के इलाज से कुछ लाभ भी होता है या नहीं यह सन्देहजनक है। यदि इससे किसी प्रकार का लाभ पहुँचता हो तो काम में लें। इससे किसी तरह का नुकसान नहीं है।

**६३५ खाँसी का दवाइयाँ** — खाँसी की कोई भी दवा सर्दी को ठीक नहीं कर सकती अपात् उससे ठंड के कीटाणु नहीं मरते हैं। इससे केवल सॉग की नली में या गले में जो खराब होती है वह हल्की हो जाती है जिससे

खाँसी कभी-कभी उठती है या इससे बलगम ढीला पड़ जाता है। वह आदमी जिस की साँस नली या फेफड़े में सर्दी का असर हो गया हो उसे कभी-कभी साँस कर बलगम को बाहर निकाल देना चाहिए। डाक्टर अधिकतर ऐसी दवा देते हैं जिससे खाँसी बार बार इतनी न उठे कि आदमी थक जाय या वह चैन से सो भी नहीं सके अथवा उसके गले में जलन होने लग जाय। यदि किसी बच्चे या बड़े को बार बार खाँसी उठती हो तो उसका इलाज डाक्टर की देखरेख में होना ही चाहिए और उसी की सलाह से खाँसी की दवा लेनी चाहिए।

## कान में पीड़ा

६३६ छोटी उम्र के बच्चों में कान की पीड़ा अधिक होती है — कुछ बच्चों में सर्दी के असर होने के साथ ही कान में भी पीड़ा होने लगती है और कई बच्चों के कान में कभी पीड़ा नहीं होती है। पहले तीन या चार साल तक कान में रोग का असर अधिक हुआ करता है। इस उम्र में ठंड लग जाने पर अधिकतर कानों पर भी रोग का असर हुआ करता है। परन्तु हम ठंड को ही अपने दोष नहीं दे सकते और कई बार बच्चे के कान में पीड़ा होने के पहले ठंड लगने के लक्षण भी नहीं दिखायी देते हैं।

आम तौर पर यदि ठंड अधिक दिनों तक नहीं बनी रहे तो कान में दर्द नहीं होता है। दो साल से उड़ी उम्र का बच्चा आपको बता सकता है कि क्या मामला है। छोटा शिशु या तो अपने कान को मलता रहेगा या घटों बुरी तरह से रोता रहेगा। कान की पीड़ा में बुखार भी होता है और बहुत सी बार नहीं भी होता है। इस उम्र में शिशु के कान में पीड़ा होने पर डाक्टर यदि जाँच भी करेगा तो उसे कान के पदों के ऊपर का भाग लाल और सूजा नज़र आयेगा। परन्तु यह फोड़ा या घाव नहीं होता है। यदि दूसरा उपचार किया जाय अथवा नहीं, इस तरह कान में पीड़ा होने पर बच्चे को गम कमरे में आराम के साथ कुछ दिन लेटाये रखने पर जल्दी ही ठीक हो जाता है। परन्तु कई बार कान की पीड़ा में, जब कि बुखार भी उसके साथ शुरू हो जाता है, यदि जल्दी ही इलाज नहीं आरम्भ किया जाता है, तो वह बिगड़ कर कुछ ही दिनों में फोड़े का रूप ले लेता है। कभी कभी इल्की कान की पीड़ा में कान के पीछे के भाग में दर्द होने लगता है, परन्तु यह उस हिस्से में जो कान की हड्डी है उसमें फोड़े के कारण दर्द नहीं है और इस उम्र



में ऐसा गंभीर रोग नहीं हुआ करता है। मैं इन बातों की खुलकर चर्चा इसलिए कर रहा हूँ कि आप बच्चे के पहली बार ही कान में दर्द होते ही किसी तरह के फोड़े या अन्दरूनी भाग में रोग की शका से परेशान न हो जाय।

आजकल की दवाइयों को देखते हुए यदि जल्दी ही इलाज शुरू कर दिया जाता है तो उससे कान में फोड़ा या रोग के अन्दरूनी भाग में फैलने की नीयत ही नहीं आती है।

जब कभी आपके बच्चे के कान में दर्द हो तो आप उसी दिन उसे डाक्टर को बतायें, विशेषकर जब उसे इसके साथ बुखार भी हो तो उसे बताना बहुत जरूरी है। शुरू में कान के रोगों पर आजकल की दवाइयाँ (जब जरूरी हों तभी काम में लें) अच्छा असर करती हैं।

मान लीजिए कि आपको डाक्टर तक पहुँचने में कई घंटे लग सकते हैं तब उस हालत में इस पीड़ा से बच्चे को चैन देने के लिए क्या करना चाहिए? उस जगह पर गर्म पानी या गम कपड़े से सेक करना ठीक रहता है। परन्तु छोटे बच्चे यह पसंद नहीं करते हैं और इससे बेचैन हो जाते हैं। एस्प्रीन से पीड़ा में कुछ छुटकारा मिल जाता है। एक छोटे बच्चे को सवाग्रेन वाली एस्प्रीन की एक गोली, एक से पाँच साल वाले बच्चे को एस्प्रीन की दो छोटी गोली (अर्द्ध ग्रेन), छ से बारह साल वाले बच्चे को एस्प्रीन की तीन छोटी गोली (पौने चार ग्रेन)। इसके अलावा यदि आपके पास उसी बच्चे के लिए डाक्टर द्वारा बतायी गयी खॉंसी की दवा रखी हो जिसमें 'कोडायन' हो तो इससे और भी अधिक सहायता मिल सकेगी। किसी बड़े आदमी या बड़े बच्चे के लिए मुझायी गयी दवा में कोडायन की मात्रा अधिक होती है। कोडायन से दर्द बढ़ हो जाता है साथ ही उससे खॉंसी भी ठीक होती है। यदि कान में पीड़ा तेज हो तो आप इन समयों एक साथ ही काम में लें (गर्म सेक-एस्प्रीन-कोडायन)।

कभी कभी शुरू में कान में रोग का असर होने पर उसका पर्ण टूट जाता है और उससे पतला मवाद आने लगता है। कई बार ऐसा होता है कि न तो बच्चे को बुखार ही होता है और न उसने कान में पीड़ा की शिकायत की, फिर भी सुबह सोकर उठने पर आप देखेंगी कि कान में से पतला मवाद निकल कर तकिये पर फैला हुआ है। आम तौर पर यह पर्ण तभी फटता है जब कई दिनों तक पीड़ा और बुखार बना रहता है और कान में ज़रम कई दिनों से बनता रहता है। किसी भी हालत में जब आप यह देखें कि बच्चे के कान में से पीप बहने

लगी है तो आप ज्यादा से ज्यादा यही करें कि रुई की बत्ती बनाकर पीप सोखने के लिए लगा दें और कान के बाहरी हिस्से को साबुन और पानी से साफ कर डाल और फिर डाक्टर को दिखला दें। यदि इसके बाद भी पीप बाहर बढ़ निकलती है और चमड़ी पर बढ़ आती है जिससे जलन होने लगती हो तो आप इस पीप को धोकर हटा लें और जहाँ जहाँ यह पीप उतरती है वहाँ की चमड़ी पर वेसलीन लगा लें।

आम तौर पर कान में रोग के इल्के से असर के साथ ही बहरापन आ जाता है। व्यावहारिक रूप से ऐसे सभी मामलों में रोग के दूर होते ही बहरापन भी जाता रहता है यदि रोग का जल्दी ही और ठीक ढंग से उपचार किया गया तो।

### ब्रोन्काइटिस और निमोनिया

६३७ ब्रोन्काइटिस (साँस नली प्रदाह) —यह रोग इल्के से लेकर गर्मीर तक हुआ करता है। जब यह हल्का होता है तो बुखार नहीं रहता है और गभीर होने पर बुखार बना रहता है। ब्रोन्काइटिस का मतलब यह है कि सर्दी का असर साँस नली तक पहुँच गया है। आम तौर पर इसमें खाँसी तेज़ रहती है। कई बार ऐसी हालत में आप दूर से ही सोते बच्चे की साँस लाने की गरगराहट की आवाज़ सुन सकती हैं और जैसे ही उसकी छाती को छुएंगी तो वहाँ आप को चलगम की हरकत महसूस होगी।

बहुत हल्की ब्रोन्काइटिस, जिसमें बुखार, खाँसी न हो, भूख भी कम न हो, वह साधारण जुकाम से कुछ ही अधिक होती है। तथापि बच्चा यदि रोगी-सा लगने लगे, या बार बार खाँसता हो, अथवा उसे १०-१२° बुखार हो तो उसी दिन डाक्टर को बताना चाहिए, क्योंकि आधुनिक दवाइयाँ यदि शुरुआत में ही जरूरत होने पर दी जायें तो अधिक से अधिक लाभ पहुँचाती हैं।

ऐसा छोटा शिशु जिसे बार बार खाँसी आती हो, भले ही उसे बुखार हो या नहीं, डाक्टर को दिखाना चाहिए, क्योंकि शुरू के एक या दो माह में बिना बुखार के भी गभीर रोगों का असर हो जाता है। इसी दौरान में यदि उसे भूख बराबर लगती है और जैसे उसका स्वास्थ्य यदि ठीक रहता हो तो आपको चिन्ता करने की जरूरत नहीं है।

निमोनिया —आम तौर पर बच्चे पर ठंड का असर कई दिनों तक रहने के बाद ही निमोनिया होता है परंतु यह बिना किसी तरह की चेतावनी के ही अचानक हो जाता है। आपको तब जाकर सदेह होता है जब बच्चे का

टेम्प्रेचर  $103^{\circ}$  या  $104^{\circ}$  हो जाय, साँस तेजी से उठने गिरने लगे और उसे खोंसी भी आने लगे। शुरू में अक्सर उल्टी भी होती है और कई बार छोटे बच्चे का बदन या हाथ पैर ऐंड़ने भी लग जाते हैं। यदि साधारण निमोनिया का इलाज तत्काल ही किया जाये तो आबकल की दवाइयों से उसी समय आराम पहुँचता है। अतएव जैसे ही आपके बच्चे को जुखार और खोंसी हो तो आप उसे तत्काल डाक्टर को बतायें।

इसके अलावा अजीब किस्म का निमोनिया भी होता है जो जीवाणुओं के कारण होता है। इस "एटीपीकल" निमोनिया में बच्चा कम बीमार रहता है यद्यपि बीमारी कई दिनों तक चली रहती है।

### गले में खरखराहट और जलन (क्रोप)

६३८ बिना जुखार के अचानक ही गले में खरखराहट होना — बच्चे के गले में होनेवाले कई तरह के रोगों को अंग्रेजी में "क्रोप" कहा जाता है। आम तौर पर इसमें तेज, सूखी खरखराहट वाली खोंसी हुआ करती है और खाँ, खाँ, खाँ की लगातार आवाज होती रहती है और कभी कभी साँस लेने में भी कन्दा लग जाता है।

बच्चों में आम तौर पर इस तरह की जो हल्की बीमारी पायी जाती है वह ऐंड़न वाली, बिना जुखार के होती है और कभी भी सायरल को अचानक ही हो जाती है। दिन भर बच्चा अच्छी तरह रहता आया है, उसे हल्की सी ठंड लगी हुई है, खोंसी का नामनिष्ठान भी नहीं है। अचानक ही वह तेज खोंसी के मारे जाग जाता है, तेज जागों की सूखी खोंसी उठती है और उसे साँस लेने में भी तकलीफ होन लगती है। वह साँस लेने के लिए हाथ पैर पटकता है, जी जान से कोशिश करता है। यदि आप पदली घर इसे देखेंगी तो यह चित्र काफी ऋणाजनक लगगा। परन्तु यह इतना गंभीर नहीं होता है जैसा आपको दिखायी देता है। किसी भी तरह की 'भूय' तेज खोंसी में आप बच्चे को उसी समय डाक्टर को दिखायें।

जब तक डाक्टर आये तब तक के लिए इसकी संकटकालीन चिकित्सा आप भाप भरी नम हवा से करें। इसके लिए छोटा कमरा अच्छा रहेगा क्योंकि आप उसमें पूरे में जल्दी ही भाप भर सकेगी। यदि उस समय पानी गरम हो रहा हो तो आप उसे स्नानघर में ले जाकर पानी का टब में भर लें (भाप बनाने के लिए, न कि बच्चे को उसमें नहलाने के लिए)। यदि स्नानघर में

फुहरा हो तो और भी अच्छा। बच्चे को भी स्नानघर में ले जायें। यदि उस समय पानी गम न हो तो बिजली के चूल्हे पर या रटोथ पर पानी की केतली भर कर भाप बनायें। जब तक सारे कमरे में भाप न हो जाय आप बच्चे को केतली की भाप के पास रखें। यदि आप यह इंतजाम न कर पायें तो रसोइघर में या बाहर स्नोव पर पतीली में गर्म पानी चटाकर उसकी भाप उठने दें और उस भाप के पास बच्चे को रखें। यदि आप पतीली और बच्चे के शरीर पर छाता तान लेंगी तो उससे भाप जल्दी ही खत्म न होकर कुछ देर वहीं बनी रहेगी और आप उसका लाभ उठा सकेंगी।

जैसे ही बच्चा इस भाप भरी हवा में साँस लेता है उसकी तबियत सुधरने लगेगी। इस दौरान में आप उस कमरे में जहाँ उसका विस्तार हो, हवा को भाप से नमकर ढालें। जब तक इस रोग के लक्षण दिखायी दें किसी बड़े आदमी को बच्चे के पास जागते रहना चाहिए। तीन रात तक बच्चे के साथ उसी कमरे में सोना चाहिए और साँसी उठ आने के बाद हर दूसरे तीसरे घंटे बाद आपको जाग कर यह देख लेना चाहिए कि बच्चे को साँस लेने में किसी तरह की अड़चन तो नहीं है। कभी कभी इस तरह पेंडन वाली खाँसी (स्पैसमोडिक क्रूप) का दौरा दूसरी या तीसरी रात को फिर पड़ता है। इसे दालने के लिए आप बच्चे को उसी कमरे में लगाया रखें जिसे तीन रातों तक आप भाप से नम कर सकें। गले में बलन, पेंडन और खाँसी, साँस लेने में रुकावट वाली यह बीमारी सर्दी के असर—गले के कमजोर होने और रूखी हवा के मिल जाने से होती है।

६३९ गले में सूजन व साँस नली में रुकावट, खाँसी और बुखार के साथ —(लारेन्गो-ब्रोन्काइटिस) यह बहुत ही गंभीर तरह की 'क्रूप' होती है जिसमें सीने में भी दर्द होता है। दिन या रात को किसी भी समय अचानक या धीरे धीरे एक साथ ही तेज खाँसी उठती है और साँस लेने में रुकावट पैदा हो जाती है। भाप से केवल थोड़ा सा ही लाभ पहुँच पाता है। यदि आपके बच्चे को इस तरह गले में गरगराहट हो और तेज खाँसी के साथ बुखार हो या बुखार न हो और साँस लेने में गले में रुकावट होती हो तो बिना देर किये उसे डाक्टर की देखरेख में लगातार चौबीसों घंटे रखिए। यदि आप अपने डाक्टर के पास जल्दी नहीं पहुँच पायें तो किसी भी दूसरे डाक्टर की मदद लीजिए। यदि डाक्टर आपके यहाँ तक नहीं आ सके तो आप बच्चे को अस्पताल ले जाइये।

६४० गले का डिप्थीरिया — यह रूप का ही दूसरा रूप है। इसमें गले की खरखराहट धीरे बढ़ती जाती है और साथ साथ खोंसी भी, तथा साँस लेने में रुकावट भी हो जाती है। इसमें बुखार भी होता है। यदि बच्चे को डिप्थीरिया का टीका लग चुका है तो इसमें किसी तरह का खतरा नहीं है।

जा भी हो, कैसा भी क्रूर क्यों न हो (ऊपर लिखे रोग के लक्षण होते ही) आप बच्चे को तत्काल ही डाक्टर को दिखाइये। उस समय ऐसा करना बहुत ही जरूरी है जब साँस लेने में रुकावट व गले में तेज खरखराहट के साथ साथ बुखार भी  $101^{\circ}$  या इससे अधिक हर वक़्त बना रहता हो।

### सिन्पूसिटिस, टोन्सिल आर ग्रंथियों की सूजन

६४१ नाक के चारों ओर की हड्डियों की शिल्लियों पर रोग का अस्तर (सिन्पूसिटिस) — नाक के चारों ओर जो हड्डियाँ हैं उनकी शिल्लियाँ होती हैं जिन्हें सिन्पूस कहते हैं। एक छूटे से छेद के रूप में हर शिल्ली का मुँह नाक के अन्दर के भाग में खुलता है। इनमें से कुछ गाल की हड्डियों, ललाट भीहों के ठीक ऊपर, नाक के ऊपर की हड्डियों, व नाक के अन्दर के पिछले वाले भाग में होती हैं। बच्चों में गाल की हड्डियाँ तथा नाक के अंदर पिछले वाले भाग की शिल्लियाँ इतनी विकसित उस समय नहीं होती हैं कि उन पर रोग के कीटाणुओं का अस्तर न हो सकता हो। ललाट की व नाक के पिछले भाग की शिल्लियाँ छ. वर्ष के हो जाने के बाद बनपती हैं। जब नाक में बहुत ही तेज ठंड का अस्तर हो गया हो या कई दिनों तक ठंड का अस्तर बना रहता है तो इन शिल्लियों पर भी इसका अस्तर पड़ता है। साधारण नाक की सर्दी की अपेक्षा इन शिल्लियों पर हुआ ठंड का अस्तर अधिक दिनों तक बना रहता है क्योंकि एक तो ये अंदर के हिस्से में बंद हो रही हैं और जल्दी ही साफ नहीं होती हैं। इस तरह शिल्लियों पर यह अस्तर कभी कभी बहुत ही इल्का होता है और गले में एकाध बार गप्पार उतर आने पर ही इसका पता चलता है। कभी कभी इसके कारण अब बच्चा निस्तर में होता है या सुबह जागता है तो तेज खोंसी उठती है। जब कभी डाक्टर को इसका संदेह होता है तो वह एकसरे या अन्तर के भाग में रोशनी डालकर चे भी देखता है। जिस रंग का मामला होता है, उसे देखते हुए ही वह उपचार करता है जिनमें नाक में टपकाने की बुँदें, मण रोकने की रुँदें की बत्तियाँ, पिचकारी से मल को बाहर खींचना, खाने की दवाइयाँ आदि होती हैं।

डाक्टर जो भी इलाज करे आपको यह बात याद रखनी चाहिए कि बच्चे की साधारण देखभाल की ओर अधिक ध्यान देना जरूरी है। शिशुओं पर रोग का असर ठंड की बीमारी का ही दूसरा तेज रूप होता है। जिस तरह ठंड लग जाने पर बच्चे को गम करने, घर के अन्दर ही रहने देने तथा भाप से नम दवा में रखने से लाभ पहुँचता है, ठीक यही बात इस रोग में भी उपयोगी है। बच्चे को ठीक से कपड़े पहनाने चाहिए जिससे हाथ पैर और धड़ ढके रहें और रात को कमरे की खिड़कियाँ भी बन्द रखा करें।

**६४० टोन्सिल की सूजन** —यह एक ऐसी बीमारी है जिसके वास्तविक लक्षण सामने दिखाई पड़ते हैं। यह बीमारी स्ट्रेप्टोकोकस से होती है। बच्चे को कई दिनों तक तेज बुखार चढ़ा रहता है और वह मुरझाया सा रहने लगता है। सरदर और कै होना तो सामान्य बात है। उसके टोन्सिल गहरे लाल हो जाते हैं और उन्हें छूने पर तेज पीड़ा होती है। इसके एक या दो दिन बाद उन पर सफ़ेद निशान या ऐसे ही धावे नज़र आते हैं। किसी किसी बच्चे को गले में सूजन की इतनी शिकायत रहती है कि वह कोई चीज़ बड़ी ही कठिनाई से निगल सकता है। गले की सूजन से बहुत छोटे बच्चों को कोई परेशानी नहीं होती है।

यदि टोन्सिल सूज गये हैं तो आपको इन्हें डाक्टर को बताना चाहिए। इन्हें तत्काल ही पूरी तरह ऐसी दवाइ से ठीक करना चाहिए जिससे आगे गड़बड़ी न हो और रोग के कीटाणुओं का असर भी जाता रहे (दवा को कम से कम दस दिन जारी रखना चाहिए)। इस बीमारी के बाद आराम धीरे धीरे होता है। यदि गले की ग्रन्थियाँ सूजी हुई हों, यदि बच्चा मुरझाया मुरझाया रहे या उसे इल्का बुखार हो तो उसे बिस्तर में बीमार की तरह ही रखें और डाक्टर के कहे अनुसार चलें।

**६४३ गले के दूसरे रोग** —कई तरह के कीटाणुओं के कारण गले में तरह तरह के रोग हो जाया करते हैं। कीटाणुओं के असर से होने वाले इन रोगों को अंग्रेजी में फरिजीटिस कहते हैं। बहुत से आत्मी ठंड लग जाने पर गले में खराब व जलन महसूस करते हैं। अक्सर डाक्टर सर्जि ऐसे बुखार वाले बच्चे की जाँच करते समय गले पर इल्की सी लाल सूजन से ही इस रोग का पता लगा पाता है। बच्चे के गले में खराब हो भी सकती है और न भी हो। ऐसे रोग अधिकतर जल्दी ही ठीक हो जाते हैं। जब तक गले की खराब दूर नहीं हो बच्चे को कमरे में ही रखना चाहिए,

जब तक कि उसका गला पूरा ठीक न हो जाय। यदि बच्चे को बुखार हो, वह बीमार सा लगने लगे या गला बहुत ही अधिक सूजा हुआ हो (भले ही बुखार न हो) तो डाक्टर को दिखाना चाहिए। यदि डाक्टर को स्ट्रेप्टोकोकस कीटाणुओं की शका होगी तो वह इन कीटाणुओं को नष्ट करने और बीमारी की रोकथाम के लिए शुरू में ही आधुनिक दवाइयों का उपयोग करेगा।

**६४४ ग्रन्थियों की सूजन** — गले के अंदर ऊपर और नीचे की ओर जो ग्रन्थियाँ छितरायी हुई हैं गले में किसी भी बीमारी (चाहे हल्की हो या गंभीर) के समय या रोग के अंश से सूज जाया करती हैं। इनमें सबसे अधिक टोन्सिल की बीमारी होती है। गले की इन ग्रन्थियों में यह सूजन टोन्सिल की बीमारी के समय या उसके एक या दो सप्ताह बाद हुआ करती है। यदि आपको ये ग्रन्थियाँ सूजी हुई दिखायी पड़ें या बच्चे को  $100^{\circ}$  या इससे अधिक बुखार हो तो निश्चय ही डाक्टर को बताना चाहिए। कुछ मामलों में विशेष दवाइयों से इलाज होना जरूरी है और शुरू में इनसे अच्छा फायदा भी होता है। गले की ग्रन्थियों की हल्की सूजन गले पर रोग के अंश के कारण एक सप्ताह या कई बार महीनों तक बनी रहती है। ये कई बार दूसरे कारणों से भी हो जाया करती हैं जैसे दाँतों में दर्द, सर में पीड़ा, साधारण बीमारी जैसे शरीर में फुन्सियाँ आदि होने पर। आपको इस बारे में डाक्टर से पूछना चाहिए परंतु यदि यह बच्चे को ठीक ढंग से स्वरूप पाता है तो आपको इन ग्रन्थियों की हल्की सूजन पर अधिक चिन्ता नहीं करनी चाहिए।

### टोन्सिल और तालु (हलक) की ग्रन्थियाँ

**६४५ टोन्सिल और तालु की ग्रन्थियाँ अपने स्थानों पर ही बनी रहने दी जायें** जब तक कि इनसे पीड़ा न हो — पिछले पचास वर्षों में कई रोगों के लिए टोन्सिल और तालु की ग्रन्थियों को दाव दिया जाता रहा है और लोग इन्हें शरीर में सभी उपद्रवों की एक समझकर निकलवा देने के पक्ष में हैं और जितनी जल्दी हा सरे इन्हें दूर कर देना चाहते हैं। इस तरह की चारणा ही गलत है। संभवतया ये अपने स्थानों पर इसलिए बनी हुई हैं कि रोग के अंश को दूर करने में मदद कर सकें और कीटाणुओं को नष्ट करने की शक्ति शरीर में बनाये रखें। शरीर में इनके कारण अधिक पीड़ा होती है क्योंकि वहाँ कीटाणुओं का अंश इतना अधिक होता है कि कई बार टोन्सिल उनसे भर जाते हैं। जिन कीटाणुओं को ये नष्ट करती हैं वे ही कीटाणु इन

ग्रथियों में पनपने लगते हैं। ऐसी हालत में जब हलक की ग्रथियाँ अधिक काम करते रहने से फूल जाती हैं और नाक व गाल के बीच के भाग में उनसे रुकावट होने लगती है, तब इसके कारण नाक का पिछला हिस्सा रुक जाता है और नाक में जो रोग का असर होता है, उसे मल के रूप में ठीक तरह से बाहर नहीं फेंका जा सकता है।

टोन्सिल और हलक की ये ग्रथियाँ गले के स्नायुओं से बनी होती हैं और ठीक उसी तरह की होती हैं जैसी गर्दन के बगल में तथा कानों व टांगों के ऊपर होती हैं। जब कभी बीजाणुओं का असर आसपास में होता है तो ये सूज जाती हैं क्योंकि इन्हें अपनी शक्ति जुटाने और बीजाणुओं को नष्ट करने में बहुत मेहनत करनी पड़ती है।

६४६ टोन्सिल — साधारण स्वस्थ ग्रन्थों के टोन्सिल उनके सात, आठ या नौ वर्ष के होने के पहले धीरे धीरे बढ़ते रहते हैं। इसके बाद उनकी साइज धीरे धीरे कम होती जाती है। कुछ वर्षों पहले लोगों का यह विश्वास था कि यदि टोन्सिल अधिक फूले हुए हैं तो उनमें कोई बीमारी होगी, अतएव उन्हें हटवा देना चाहिए। आजकल यह मान्यता है कि टोन्सिल की साइज कितनी ही बड़ी क्यों न हो यह अधिक महत्वपूर्ण नहीं है। खास बात तो यह है कि टोन्सिल किस तरह से काम करते हैं और उनमें कोई रोग तो नहीं है। जो भी हो, डाक्टर गले की बीमारी में टोन्सिल की साइज की ओर ध्यान नहीं देता है क्योंकि ऐसे समय में उनका सूजा हुआ रहना स्वाभाविक ही है। यदि टोन्सिल और आस पास की चमड़ी लाल होकर जलन करने लगती है और हर सप्ताह यह हालत बढ़ती जाती है तो इनके बारे में सन्देह किया जा सकता है। कई बार अधिक रोगग्रस्त टोन्सिल हो जाने पर तनियत ब्रिगड् जाया करती है, हालत गिरने लग जाती है या लगातार बुखार बना रहता है या गले की ग्रथियाँ इनसे बुरी तरह सूज जाती हैं, अथवा दूसरी गड़नड़ी हो जाती है। इस बारे में डाक्टर ही फैसला कर सकता है कि टोन्सिल बुरी तरह बिगड़ गये हैं।

टोन्सिल निकलवा देने का दूसरा कारण यह है कि बार बार टोन्सिल बुरी तरह सूज जाते हैं और उनमें दर्द होने लगता है। ठीक ऐसा ही सवाल उस समय उठता है जब बच्चे के हलक में बुरी तरह खराब होती है (टोन्सिल के पीछे की ओर फोड़ा हो जाने पर)।

कई दूसरे कारणों से भी टोन्सिल निकलवा दिये जाते हैं जैसे बार बार सर्दी



हो जाना, कान में पीड़ा होना, गठिया आदि—भले ही ऐसी हालत में टोन्सिल सूजे हुए हों चाहे नहीं हों। टोन्सिल निकलवा देने पर भी इन रोगों की हालत में अधिक सुधार नहीं होता है। यदि बच्चा स्वस्थ हो, उसको कभी कदाच ठंड या गले में परास हो जाने के कारण ही उसके टोन्सिल न निकलवा लेने चाहिए चाहे वे बड़े ही क्यों न हों। उष्ण कम खाता हो, इकलाता हो या किटकिटाता हो अथवा सुस्त रहता हो तो इन कारणों को मिटाने के लिए टोन्सिल का आपरेशन नहीं करवाना चाहिए। इससे हालत ठीक होने के बजाय और भी बिगड़ जायेगी।

६४७ हलक की ग्रन्थियाँ — (एडेनाइड्स) हलक में तालु के नीचे जहाँ नाक के अंदर का भाग खुलता है वे ग्रन्थियाँ होती हैं। जब ये फूल जाती हैं तो नाक का यह रास्ता रुक जाता है। इससे साँसें गहरी उठती हैं और खराटों की आवाज होती है। नाक से मल आदि ठीक ढग से बाहर नहीं निकल पाते हैं, इससे कारण बिगड़ी हुई ठंड और रोग का असर जारी रहता है। इन ग्रन्थियों के फूल जाने से नाक से होकर कान तक जाने वाला मार्ग भी रुक जाता है और इससे कान पर रोगों का असर हो जाया करता है।

इसलिए मुँह से साँस लेने, नाक और नाक की सिंही पर ठंड का बार बार असर होने पर, बार बार या लगातार कान में फोड़ा या रोग हो जाने पर ये निकलवा ली जाती हैं। इनको निकलवा देने पर यह जरूरी नहीं है कि बच्चा नाक से साँस लेने लग जाय। बहुत से बच्चे आदत पड़ जाने के कारण मुँह से साँस लेते रहते हैं। शायद वे बच्चे ही मुँह से साँस लेने वाले पैदा होते हैं, न कि रुकावट के कारण वे ऐसा करते हैं। कुछ बच्चे के नाक में इन ग्रन्थियों के कारण रुकावट नहीं होती है बल्कि दूसरे रोगों के कारण नाक के अगले भाग में मायुओं के सूज जाने से ऐसा होता है। इन ग्रन्थियों के निकलवा देने से बार बार कान के रोगग्रस्त होने के अवसर कम हो जाते हैं।

जब टोन्सिल निकाल लिये जाने हैं तो एक तरह से ये ग्रन्थियाँ फट सी जाती हैं क्योंकि ये इतनी शक्तिशाली नहीं होती हैं और सरलता से टूटती भी जा सकती हैं। इसके विपरीत यदि ग्रन्थियों के कारण रुकावट हो रही हो तो उन्हें ही अरेली निकलवा देना ठीक है और यदि टोन्सिल ठीक से हैं और तकलीफ नहीं देते हैं तो उन्हें नहीं छेड़ना चाहिए।

हलक की ये ग्रन्थियाँ निरुल देने के बाद फिर कुछ बढ़ जाती हैं, और यहाँ टोन्सिल ये वहाँ फिर शरीर गले में इन स्नायुओं का नये सिरे से तैयार कर देता है।

यदि ऐसा हो तो आप यह नहीं समझें कि आपरेशन अधूरा ही रह गया या उसे फिर से कराने की जरूरत है। यह बताता है कि शरीर उस स्थान पर गल-प्रक्रियों की जरूरत समझता है और उनकी कमी पूरी करने की भरसक कोशिश करता है। यदि हलक की ग्रंथियाँ फिर से बड़ी होकर गभीर रुकावट पैदा करने लग जाती हैं तो उन्हें फिर आपरेशन से निकलवा लेना चाहिए। टोन्सिल वाली बगइ पर जो नया स्नायु बन जाता है उसे फिर से निकलवा लेना जरूरी नहीं है क्योंकि ये न तो टोन्सिल की तरह के ही होते हैं, न उसी बगइ पर होते हैं और न इन पर कीटाणुओं का असर ही होता है।

यदि डाक्टर को हलक की ग्रंथियों और टोन्सिल के रागग्रस्त होने की शका भी हो तो भी वे आम तौर पर इसे जब कि बच्चा सात साल का नहीं हो तब तक के लिए दालने की कोशिश करते हैं। इसके कई कारण हैं। सात साल के बाद टोन्सिल और हलक की ग्रंथियाँ धीरे धीरे छाटी होने लगती हैं और साथ साथ गला बड़ा होने लगता है। दूसरा कारण यह है कि सात साल के पहले यदि टोन्सिल और हलक की ग्रंथियों को निकलवा लिया जाता है तो ये फिर तेजी के साथ बढ़ने लगती हैं। तीसरा जरूरी और अधिक महत्व का कारण यह है कि बच्चा आपरेशन के कारण चौक जाता है और फिर वह सुस्त हो जाया करता है तथा उसकी शिक्षक लंबे समय तक बनी रहती है। आम तौर पर शर्मीले और शीघ्र प्रभावित होने वाले बच्चों पर इसका असर बहुत घुरा पड़ता है। फिर भी यदि कच्ची उम्र में आपरेशन कराना जरूरी ही हो तो आपरेशन करवा लेना चाहिए।

यदि आपरेशन की जल्दी नहीं हो तो आप सर्दी और बरसात छोड़कर जब कि रोगों का असर कम होता हो तब बरबायें। यदि गले या नाक में खराब हो जाय या ठंड लग जाये तो भी डाक्टर आपरेशन को कई सप्ताह तक दाल देते हैं जिससे कि रोग का असर फिर से जोर न पकड़ सके।

## अधिक स्नायुविक सचेतनता के कारण रोग

६४८ अधिक स्नायुविक सचेतनता के कारण नाक के रोग तथा खुमार का होना — आप संभवतया ऐसे कुछ लोगों को जानते होंगे जिन्हें सर्दी लगकर मौसमी खुमार हुआ होगा, इससे बाद जैसे ही मौसम आता है और हवा में इस ज्वर के कीटाणु छा जाते हैं तो उस व्यक्ति का नाक फिर से बहने लग जाता है। यह कहा जा सकता है कि उस आदमी के स्नायु

अधिक सचेतन हैं जब कि दूसरे लोगों पर हमका असर नहीं होता है, उसका नाक इन्हें फिर से ग्रहण कर लेना है। अलग अलग लोगों में मौसमी बुखार का असर अलग अलग दिनों में करता है। यदि आपके बच्चे का नाक हर साल ठही तिनो बहने लग और दर्द करने लग तो आप उसे डाक्टर को बनायें। डाक्टर नाक की हालत या बदन की चमड़ी की जाँच करके कह देगा कि मौसमी बुखार है या नहीं। हमका इलाज कई दिनों तक सूई लगाकर किया जा सकता है। तात्कालिक आराम पहुँचाने के लिए डाक्टर दवाई भी देते हैं।

इसके अलावा भी नाक की र्नायुविक अधिक सचेतना के कारण मौसमी बुखार के अलावा दूसरी तफलीकें भी हुआ करती हैं जिनमें अधिक परेशानी होती है। कुछ लोगों की नाक इतनी सचेतन होती है कि तक्रिये में किसी पद से या मूली के पत्ते खू लेने या कुत्ते के बाल छू लेने से ही उनमें राग हा जाता है। इस तरह इस सचेतना के कारण साल भर तक ऐसे बच्चे का नाक भग और बड़ता रहना है, यह मुँह से साँस लेता रहता है। इस तरह की लगातार रुकावट होते रहने से उसकी नाक की शिल्लियों पर भी असर पड़ सकता है। यदि भारी बच्चे को अधिक पेशाबी होने लगे तो भारी डाक्टर या किसी विशेषज्ञ को दिखायें। हर एक मामले में अनग अनग दग से इलाज होना है जो बहुधा राग के कारणों पर निर्भर करता है। यदि वह काँध परलू बन्दु है तो आप उसे बदल दें। यदि कुत्ते के बालों का छूने में यह राग हा जाता है (बेसा कि अक्सर हुआ करता है) तो आप कुत्ते का दग कर उसकी जगह कोई दूसरा खिलौना रख दें। डाक्टर जिन पदु से यह सचेतनता होती है उसके ही तया के इन्वेन्शन सब समय तक देते हैं, फिर भी इसे पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता है। यदि कमरे में धूल के कारण यह सचेतनता होती हो तो आप फरा पर से गलावा, तिड़कियों में पड़े हवा दें। बिहार पर फेन्नास चला दें और मुबश शाम कमरे का धाँवर साफ रखा करें। इस राग के सारे लक्षण पादे कितना ही ठपना करने में किया जाय नष्ट नहीं होत।

आपको इस तरह स आ थाड़ा बहुत लाभ बच्चे को पहुँचता है, उसी पर संतोष करना चाहिए।

६४९. दमा — दमा (अस्थमा) भी एक दूसरे ही तरह की र्नायुविक अधिक सचेतनता है। इस रोग में सचेतन र्नायु नाक न हाकर साँस नहीं होती है। जब जलन वाले पदार्थ छाटी यास-नक्षियों तक पहुँच जाते हैं तो

उनमें सूजन आ जाती है और उनसे गाढा बलगम निक्कलने लगता है। इस तरह साँस लेने का मार्ग इतना संकड़ा जाता है कि साँस लेने में रुकावट हो जाती है, उसके लिए बार बार जोर लगाना पड़ता है, यह यह कर लौंसी लगातार उठती है।

अब किसी बच्चे को दमा हो जाता है और रुना रहता है तो यह हवा में घुले ऐसे ही कणों या गंदगी के कारण होता है जिससे बच्चे को स्नायुविक सचेतना होती है। बहुत ही छोटे बच्चों में अधिकतर यह शिकायत उनके भोजन के कुछ पदार्थों को लेकर हुआ करती है।

जिस बच्चे को इस तरह का दमा यदि कई दिनों पुगना होता है और साधारण दमे से यदि थोड़ा बहुत ही तेज़ हो तो डाक्टर यह जान करता है कि किन चीजों के कारण ऐसा होता है। पता चला लेने के बाद ही वह इसका उपचार करता है। यदि इसका इलाज नहीं किया जाता है तो बार बार दमे के दौर पढ़ने से फेफड़ों और सीने को नुकसान पहुँचता है। अधिकतर इसका उपचार भी रोग के कारणों पर निर्भर करता है। जिन खाने की चीजों से बच्चे को सचेतनता होती है, उन्हें टाल दिया जाता है। यदि हवा में या कमरे में पाये जाने वाले दूषित कण ही इसके कारण हैं तो उन्हें कम करने और कमरे को साफ रखने की कोशिश की जाती है (परि० ६४८)।

परन्तु दमे का कारण कुछ खास चीजों का लेकर सचेतनता मात्र ही नहीं है। किसी आदमी पर कभी इस रोग का आक्रमण होता है तो कभी नहीं होता है चाहे वह ऐसी ही जगह में ऐसे ही वातावरण में रहे रहा हो। रात को इस रोग का असर अधिक रहता है। बहुत से मामलों में मौसम, जलवायु, तापमान, फसरत, मानसिक स्थिति का अधिक असर होता है। सर्दी के कारण भी कई बार ऐसे आक्रमण हुआ करते हैं। कई बच्चों पर दमे का आक्रमण तब होता है जब वे परेशान, चिढ़चिढ़े या हताश से होते हैं और जैसे ही उनकी परेशानी, चिढ़ चिढ़ाहट या निराशा का कारण मिट जाता है तो उनकी हालत सुधर जाती है। आप इसमें किसी बलमनोवश निष्कर्ष की मदद ले सकते हैं। आप केवल दमे का ही उपचार न करें। बच्चे के सामने जो भी परेशानी या इसकी शक्तें हैं, उन्हें दूर करने की कोशिश करें।

दमे का हकें दुकें दौरे का इलाज इस पर निर्भर करता है कि वह कितना तेज़ है। इस बात पर भी बहुत कुछ आधार रहता है कि डाक्टर यह पता चला पाता है या नहीं कि यह किन चीजों के कारण होता है। यदि बच्चे

को वास्तव में सौंख लेने में रुकावट होती हो तो डाक्टर दवा पिला-कर या इन्जेक्शन लगा कर अस्थायी तौर पर थोड़ा बहुत आराम पहुँचा सकता है।

यदि आपके बच्चे को पहली बार दमा हो जाये और आप जल्दी ही डाक्टर के यहाँ न पहुँच सकती हो तो चिन्ता नहीं करना चाहिए। बच्चे की हालत वैसी गंभीर वास्तव में दिखाई दे रही है, वैसी कोई बात नहीं है। यदि सौंख लेने में अधिक रुकावट हो तो आप उसे बिस्तर में लिटाये रखें। यदि सर्दी के दिन हो और कमरे को गर्म रखा जा सकता हो तो उसे अच्छी तरह से गर्म रखें और हवा में भाप की नमी रखें (परि० ६३२)। यदि उसको तेज़ ख़ाँसी उठ रही हो, और आपके पास उसी बच्चे का दी बानेवाली ख़ाँसी की दवाई पहले से रखी हुई हो तो आप उसे एक खुराक दे सकती हैं। जब आर अपना काम करती हो तब उसे बिस्तरे में ही खेल और पढ़ने में लगाये रखें या आप खुद पढ़कर उसे सुनाती रहें। यदि उसे लेकर चिन्ता से परेशान होती रहेंगी तो वह चोँक जायेगा और वास्तव में इससे उसके दमे की हालत और भी खराब हो सकती है। यदि उसका इसके दोरे जारी रहें तो आपको कमरे को धोकर कपड़ों से गर्द झाँकाकर सुबह शाम दीवारों और फर्शों को धोकर साफ़ रखना चाहिए जब तक कि आप उसे डाक्टर को न दिखा सकें।

दमा के बारे में यह नहीं कहा जा सकता कि वह कब उठेगा या कब तक ठीक हो जायगा। बच्चों में यानी नयी उम्र में दमे के जो मामले शुरू होते हैं वे कुछ ही वर्षों में ठीक हो जाते हैं जब कि बड़ी उम्र में जो दमा होता है उसके बारे में यह बात लागू नहीं होती है। अधिकांश मामलों में यह बीमारी क्रिश-रावस्था के लगते ही ठीक हो जाती है, परन्तु कई बार दमा की बग़ह मौसमी बुबार ले लेता है।

**६५० दमा और ब्रोंक्काइटिस** — इस बीमारी की चर्चा अलग से करना जरूरी है। किसी किसी बच्चे या शिशु का बुग़ी तरह गरगराहट के साथ, रुक रुक कर कठिनार्द से इसमें सौंख चलती है, परन्तु यह तभी होता है जब कभी बच्चे का ठंड लग जाती है। जबकि पुगना दमा कभी भी उठ आता है, यह बीमारी बच्चे को तभी हावी है, जबकि उसे ठंड लग जाती है। पहले तीन वर्षों में ऐसी हालत होना सामान्य बात है। ऐसे बच्चे के लिए जिसे सदा ठंड बनी रहती है ऐसी हालत में परेशानी हो जाती है फिर भी इस बीमारी में एक सतोष की बात यह रहती है कि यह दमा और ब्रोंक्काइटिस कुछ ही वर्षों में अपने आप ठीक हो जाता है। फिर भी डाक्टर का अवश्य बताना

चाहिए। जैसे दमे का उपचार किया जाता है ठीक उसी तरह इसका भी उपचार किया जाना चाहिए। यदि कमरे को गर्म किया जाता है तो हवा में भान की नमी रखना अधिक जरूरी है (परि० ६३२)। दमा वाली ब्रोंकाइटिस में साधारण दमा और ब्रोंकाइटिस के लिए साँस नली की रुकावट दूर करने के लिए जो दवा और इन्जेक्शन दिये जाते हैं उनसे इसमें किसी तरह का असर नहीं होता है।

६५१ पिप्ती (जप्पड) —इसे अंग्रेजी में हाइव्ज कहते हैं जो एक तरह का मूराइन की तरह ही चमड़ी का रोग होता है जिसमें शरीर के कुछ भागों पर आसपास चकत्ते से हो जाते हैं। अधिकतर यह रोग स्नायुविक सचेतनता के कारण होता है। रोग छितराया हुआ न होकर समूह में निकलता है। इसमें सबसे सामान्य उठे हुए मुँहासे जैसा होता है। ये उठे हुए भाग में पीले रंग के होते हैं क्योंकि सूजन के कारण रून का भाग नीचे दबा रह जाता है। इनसे जलन होती है और कई बार इतनी तेज कि सहन नहीं की जा सकती है। कुछ लोगों के यह रोग बार बार हो जाता है या बहुत के यह बना ही रहता है। परन्तु बहुत से लोगों के जीवन में यह एक या दो बार ही होता है। किसी विशेष खाने की चीज के कारण यह रोग हो जाया करता है। सीरम के टीके लगाने के बाद में तथा किसी छूत के रोग के असर के कारण भी यह रोग हो जाता है। बहुत से मामलों में इसके ऐसे भी मामले हैं जब चमड़ी पर कुछ चीजों—जैसे ऊन, रेशम, फर या खरगोश के बाल या अरारोट के सीधे संपर्क में आने से चमड़ी की अधिक सचेतनता के कारण मी पाम या खुजली हो जाती है। एक छोटे शिशु के पाम या खुजली होने की अधिक संभावना रहती है यदि उसके निकट संघर्षियों में किसी को मौसमी जुटार (हेफीवर) दमा या पाम हो।

मले ही पाम (एक्जिमा) भोजन की चीजों के प्रति स्नायुविक सचेतना के कारण क्यों न होता है इसके दो और भी कारण हैं। पहली बात तो यह है कि चमड़ी का बाहरी चीजों से सगड़ साकर चिमिरा उठना। कुछ शिशुओं के तभी यह बीमारी होती है जब उनकी चमड़ी पर ठंडी हवा या मौसम का असर पड़ने से बलन हो उठती है। कुछ शिशुओं को यह बीमारी गर्मी के दिनों में पसीना होने पर उसी जगह हो जाया करती है, जब कि कुछ शिशुओं के पेशाब में बलन होने के कारण पोतड़े बाँधने के स्थान पर हो जाया करती है। यदि कारणों का पता नहीं चलता है कि यह रोग क्यों हुआ है, जलन करने

घाले इस रोग का घर में यही उपचार है कि गर्म पानी से स्नान किया जाय। इस पानी में सोडा वाई कार्ब (स्नाने का सोडा) मिला लें। छाटे टब में एक प्याला तथा बड़े टब में दो प्याले स्नाने का सादा गुनगुने पानी में डालकर नहाने से इसमें लाभ पहुँचता है। आम तौर पर डाक्टर इस रोग से छुटकारा दिलवाने के लिए पीने की दवा व इन्जेक्शन देते हैं।

**६५२ खुजली—पाम (एकजीमा)** —खुजली या पाम खुग्ने, लाल चक्को की तरह समूह में निकलती है। यह भी स्नायुविक सचेतनता के कारण—जैसे मौसमी बुन्वार, दमा आदि—से होता है। मौसमी बुन्वार में नाक के स्नायु अधिक सचेतन होने के कारण असर होता है। खुजली या पाम में शरीर की चमड़ी किसी किसी स्नाने की चीज के बारे में अधिक सचेतन रहती है जिसके कारण जब वह स्नाने की चीज धुल कर खून में मिल जाती है और चमड़ी तक पहुँचती है तो चमड़ी पर जलन होने लग जाती है। दूसरे किसी शिशु के शरीर के उस स्थान पर पाम हो जानी है जहाँ उसका बदन ऊनी कपड़े से रगड़ खाता हो तो इसका यह मतलब हुआ कि वह उन के रूखे शरीर से सपर्क होने पर उसके स्नायु अधिक सचेतन हो जाते हैं, या यह भी हो सकता है कि किसी तरह की खाने की चीज को लेकर उसका शरीर यह प्रतिक्रिया करता हो जबकि उन से साधारण जलन सी हुआ करती हो।

पाम (एकजीमा) का दूसरा महत्वपूर्ण कारण शिशु की मांदाई और उसका तेजी से वजन बढ़ना है। साधारण वजन के शिशुओं की बनाप मांटे शिशुओं में इसकी शिकायत अधिक रहती है। दुबले शिशुओं को यह रोग बहुत कम हुआ करता है।

जैसी भी हालत हो, आप डाक्टर को दिखा कर इसकी जाँच करवाइये। सबसे क्लेशी ठीक होने वाला पाम (एकजीमा) खुरदरा, लाल, मोटा और चमड़ी को खरोचने वाला होता है। जब यह नया नया होता है तो उसका रंग हल्का लाल या भूरापन लिये गुलाबी होता है। परन्तु जब यह अधिक बिगड़ जाता है तो यह गहरा लाल हो जाता है और इसमें तेज दर्द भी होने लगता है। शिशु इन्हें खुजाता है और मलता है। इससे गंभीर कर निशान पड़ जाता है और इनमें से इल्का पीला पानी चूने लगता है, जब यह सूख जाता है तो पपड़ी की तरह बन जाता है। जब एकजीमा का घाव भरने लगता है तब भी आपको वहाँ की चमड़ी मोटी और खुग्दरी लगनी है।

छाटे शिशु क एकजीमा अधिकतर गानों और सलाह पर पहले होता है।

यहाँ से यह कान और गर्दन तक फैल जाता है। इसका खुरगपन खास तौर से कानों पर दूर से ही गिन्नायी देता है मानो नमक सूख रहा हो। एक साल की उम्रवाले बच्चे में एकजीमा किसी भी जगह हो सकता है—कंधों, पोतड़े बाँधने की जगह, मुँहासों, छाती पर भी। एक और तीन साल की उम्र में यह अधिकतर कुदरियो और घुटनों की जगहों में होता है। यदि एकजीमा बिगड़ा हुआ हो तो उसकी देखरेख व उपचार करना काफी मेहनत का काम है। जलन के मारे शिशु बुरी तरह कराह उठता है और माँ उसे खुजाने से रोकते रोकते बैरान हो उठती है। यह राग कई महीनों तक बना रहता है।

६५३. उपचार कई बातों को ध्यान में रख कर किया जाता है—  
 डाक्टर इस राग का समझन और उपचार करने में कई बातों की ओर ध्यान देता है जिनमें शिशु की उम्र, चक्का किस स्थान पर है और फैला है, शिशु की मोगाई और उसके वजन बढ़ने का क्रम, चक्के शुरू होने के पहले कौनसी नयी चीज उसकी खुराक में शुरू की गयी है और तरह तरह के उपचार को लेकर उसकी क्या प्रतिक्रिया होती है, मुख्य हैं। इल्की खुजली या साधारण पाम केवल दवा के घाल या मलहम लगाने से ही ठीक हो जाते हैं। यदि यह राग बढ़ा हुआ है तो इस बात की ओर ध्यान दिया जाता है कि शिशु की कौनसी खुराक उसके लिए माफिक नहीं है। बहुत छूटे शिशुओं का खुजली या पाम गाय के दूध के कारण हो जाती है। तब गाय के दूध की जगह बकरी के दूध के दूध देन से कभी कभी इस राग के मिश्रण में सहायता मिलती है। जब कोई खुराक या खान की चीज अच्छी तरह से पका ली जाती है तो उससे स्नायुविक सचतना नहीं होती है। गाय के दूध से बच लाभ नहीं होता है तो दूध में का बकरी का दूध लाभ पहुँचाना है। कुछ बच्चों के यह राग तभी ठीक होता है जब असली दूध ही उन्हें नहीं देकर बनावगी दूध (सायबीन आदि से बना हुआ) दिया जाता है। नारंगी का रस या खुराक में से निकाल देने पर इससे मरद मिल सकती है।

जिन शिशुओं या बच्चों में तेज एकजीमा हो रहा हो तो डाक्टर उनकी खुराक में जो तरह तरह की चीजें हैं उन्हें एक एक घण्टा कर देगता है कि किसके कारण यह राग हुआ है। बहुत ही तेज और लगातार बने रहने वाले एकजीमा में डाक्टर उसका विविध खुराक में इन्जेक्शन लगाकर चमकीली की जाँच करता है। यदि शिशु मोगा है और तबीयत से उसका वजन बढ़ रहा है तो उसकी खुराक में स राकर का अंश निकाल देने से भी फायदा होता है।



जब कभी चमड़ी पर बाहरी खरोंच के कारण जलन होती हो तो उस ओर भी ध्यान देने की जरूरत है। अधिकतर ऊन के कारण जलन होकर एकजीमा हो जाता है। इसलिए शिशु को ऊनी कपड़े नहीं पहनाने चाहिए। यदि एकजीमा पोतड़े ओंधने की जगह पर हो रहा हो तो चक्के मिटाने के लिए जो तरीके परि० ३०२ में बताये गये हैं उस ओर ध्यान देना चाहिए। यदि ठंडी हवा और सर्दी के मौसम के कारण यह होता है तो उसे बाहर रखते समय छायादार जगह में रखें। साबुन और पानी से कई बार एकजीमा में जलन हुआ करती है इसलिए शिशु के इन स्थानों को आप तैल, मलहम और रुई से साफ करें।

यदि थोड़े दिनों के लिए आप डाक्टर को दिखाने में लाचार हों और यदि आपके शिशु के तेज जलन व खुजली वाला एकजीमा हो तो भी उसको कोई खास नुस्खान नहीं होगा। ऐसे में ताजे दूध की बजाय डिब्बे का दूध देने से फायदा होगा। आप उसकी खुराक में से शर्कर की मात्रा कम कर दें और मीठा अब भी उसे कम मात्रा में दें, इससे उसका बजन भी तेजी से नहीं बढ़ेगा। यदि किसी बड़ी उम्र के शिशु को तेज एकजीमा अंडे देने के बाद हो जाता है तो उसकी खुराक से अंडे विलकुल ही हटा दें जब तक कि आपको डाक्टर इन्हें देने की सलाह न दे दे। इससे जो फर्क होता है उसका एक पखवाड़े या इससे ज्यादा समय में बाहर पता चलता है। गेहूँ के कारण भी कभी कभी ऐसा हुआ करता है। परन्तु माता पिता की यह भूल है कि वे शिशु की खुराक में से बहुत सारी चीजें हटा दें। यदि डाक्टर की सहायता मिल सके तो माता पिता को शिशु की खुराक में से एक भी चीज घटाने की जरूरत नहीं है। इसका कारण यह है कि एक ही खुराक होने पर भी एकजीमा जैसे रोग में हर सप्ताह फर्क पड़ता चला जाता है। जब आप खुराक बदलना शुरू करती हैं तो पहले एक चीज पर सन्देह करके हटाती हैं और फिर दूसरी को हटाती हैं। यही कारण है कि जितनी बार एकजीमा बिगड़ेगा आप और अधिक चक्कर में पड़ जायेंगी। इसमें खतरा यह है कि आप शिशु की खुराक को ऐसी कर डालेंगी कि उसके पोषणतत्वा में कमी पड़ जायेगी। यदि एकजीमा से शिशु अधिक परेशान नहीं है तो जब तक आपको डाकरी सहायता नहीं मिले आप उसकी खुराक में किसी तरह की कमी न करें।

एकजीमा के बारे में यह बात ध्यान रखने की है कि यह मुँहासों की तरह

शरीर का बाहरी रोग नहीं है जो एकदम ही पूरी तरह ठीक हो जाय वरन् यह बच्चे की आंतरिक प्रवृत्ति के कारण है। बहुत से मामलों में यदि आप एकजीमा के चक्के को हल्का ही बना पाती हैं तो भी यह संतोष की बात है। शैशवकाल में जो एकजीमा शुरू हो जाते हैं वे एक या दो साल के बाद पूरी तरह से मिट जाते हैं या हल्के पड़ जाते हैं।

## चमड़ा की वामारियाँ (चर्म रोग)

**६५४ चमड़ी के रोग और साधारण चकत्तों में भेद**—यह परिच्छेद इसलिए नहीं लिखा गया है कि आप इन रोगों के निदान करने में विशेषज्ञ बन जायें। यदि आपके बच्चे के चक्का है तो आपको उसे डाक्टर को मताना चाहिये। एक से ही कारणों से होने वाले चक्के अलग अलग बच्चों में इतने विभिन्न होते हैं कि डाक्टर के लिए भी उनका निदान करना सरल काम नहीं है और ऐसे लोग जो इसके विशेषज्ञ नहीं हैं, सरलता से चक्कर ला जाते हैं। इस परिच्छेद में बच्चों के सामान्य चकत्तों के बारे में कुछ साधारण लक्षण दिये गये हैं जिससे आप डाक्टर तक पहुँचने के पहले परेशान न हो उठें।

**खसरा** —चक्के निकलने के पहले तीन या चार दिन तक इस रोग में बुखार और ठंड के लक्षण दिखायी देते हैं। ये दाने चपटे पीले दाग लिये होते हैं जो कानों से शुरू होकर सारे बदन में फैलते हैं। जब चक्के निकलने शुरू होते हैं तो बुखार तेज हो जाता है (परिच्छेद ६६३)।

**जर्मन खसरा (हल्का खसरा)** — चपटे गुलाबी हल्के दाने से जो सारे शरीर पर जल्दी ही फैल जाते हैं, या तो बुखार हाता ही नहीं है अगर हुआ भी तो बहुत ही हल्का होता है। ठंड के लक्षण नहीं दिखायी देते हैं परन्तु गदन और सिर के पीछे की गलियारों सूज जाती हैं (परि० ६६४)।

**खसरा छोटी चेचक** —दूर दूर उठे हुए मुँहासे सी पुन्सियाँ इनमें से कुछ छोटे सफेद पीप भरे मुँहासे हो जाते हैं जो कुछ ही घंटों में फूट जाते हैं और उन पर हल्की छोटी सी पपड़ी जम जाती है। एक बार में थोड़े से दाने ही निकलते हैं जो बदन या चेहरे या सिर से शुरू होते हैं। डाक्टर इसका निदान करने के लिए सभी पपड़ी जमे दानों को देखता है कि उनमें कुछ नये छोटे छूटे मुँह तो नहीं हो रहे हैं या नये दाने तो नहीं निकल रहे हैं (परिच्छेद ६६६)।

**स्काग्लेट फीवर (लाल बुखार)** — दाने निकलने के एक दिन पहले बुखार बीमार हो जाता है। उसका सरदर, बुखार, के और गले में खगम हो जाती है। ये चकत्ते जो गहरे लाल रंग के होते हैं शरीर के गम नम भाग में निकलते हैं — घगन रानें और कमर में (परि० ६६९)।

**घाम (मरोरियाँ)** — गर्मी के मौसम के आरम्भ में ही शिशुओं के मरोरियाँ निकलने लगती हैं। कचे और गर्म से शुरू होती हैं। ये छोटी छोटी फुन्सियों का समूह होता है जिनमें से कुछ के मुँह पफे रहते हैं (परि० ३०४)।

**पोतडों के चकत्ते** — पशान से भीगने वाला भाग पर होते हैं। छोटी बड़ी कई तरह की फुन्सियाँ होती हैं। चमड़ी पर खुरदरे लाल खाटे होते हैं (परि० ३०२)।

**पक्कीमा (खुजली पाम)** — लाल खाटे, खुरदरी चमड़ी, जो आरम्भ में होती और मिटती भी जाती है। यदि यह बिगड़ जाती है तो चमड़ी खुरदरी हो जाती है, चकत्ते पड़ जाते हैं, खुजली उठती है और पपड़ी नम जाती है। बहुत ही छोटे शिशुओं के गालों से शुरू होती है, पहले साल में घड़ पर शुरू होती है। एक साल के बाद अधिकतर घुटना व कुहनियाँ की जगह में होती है (परि० ६५२)।

**पाम** — ये सारे शरीर में एक से चकत्तों की तरह फैले रहते हैं। इनसे खुजली उठती है (परि० ६५१)।

**६५५ कीट पतंगों का डंक मारना** — कीट पतंगों के डंक मारने या काटने के कारण कई तरह के चकत्ते उठ आते हैं जिनमें खुरे हुए बड़े दटोड़े से लेकर छोटी फुन्सियाँ जैसे होते हैं। कीट पतंगों के डंक मारने के बारे में दो बातें मुख्य हैं जिनमें पता चल जाता है। एक तो ऐसे चकत्तों के बीच में बहुत ही छोटे छेद होते हैं जिनमें कि डंक चुभा जाता है और बहुत से मामलों में ये काटने व डंक मारने के निशान शरीर के खुले भाग में होते हैं।

किमी भी कीट पतंग का काटने या डंक मारने के कारण यदि खुजली और खुलन होती है तो राखी राख काव (खाने का सादा) में पानी की कुछ बूँद डाल कर लसलसा बनाकर उस स्थान पर लगा देने से बाधा बहुत आराम मिलता है। यदि शरीर की मक्खी ने डंक मारा है और जिस स्थान पर डंक मारा है वहाँ यदि उसका डंक दिखता हो तो निम्नलिखित आर खाने का सोदा लगाये। यद्यपि तत्पश्चात् के डंक पर वहाँ यह काटा हो वहाँ सिरका मलने से अधिक लाभ पहुँचता है।

६५६ खारिस — इस में छोटी छोटी फुंसियाँ होती हैं जिनके मुँह पर दाने हाते हैं और लगातार खुजली उठती है। ये शरीर के उस हिस्से में होते हैं जिनसे चार चार काम लिया जाता है जैसे हाथों के पीछे का भाग, कलाईयाँ, पेशाब की जगह, पेहू आदि। ये कमर पर अक्सर नहीं हाते हैं। यह रोग छूत की बीमारी है और इसके इलाज की जरूरत है।

६५७ दाद — शरीर पर खुरदरे गाल पसे भर या उससे बड़े चकत्ते हो जाते हैं। इन चकत्तों का बाहर का हिस्सा छोटी छोटी फुंसियों से भरा रहता है। खोपड़ी पर आ दाद हाता है उसमें इन फुंसियों पर छोटे छोटे बाल होते हैं। दाद छूत का रोग है इसका कीड़ों से कोई संबंध नहीं है अतएव इसके इलाज की जरूरत रहती है।

६५८ पीपदार फोड़े फुंसियाँ — (इम्पेटिगो) बच्चे के शैशव काल के बाद अक्सर भूरे मटमैले रंग के चकत्ते व फोड़े फुंसियाँ हुआ करती हैं। वास्तव में मुँह पर ऐसी फुंसी या फाँड़ हो ता यह इसी बीमारी की निशानी है। ऐसी फुंसी या फाँड़ के मुँह पर पीप रहती है जब हाथ से खरौची जाती है तो उस जगह पर खरौच रह जाती है। बाद में मुँह पर या कहाँ कहीं भी हाथ लगत है वहाँ ऐसी फुंसियाँ या फाँड़ निकलते हैं। आपको शीघ्र ही डाक्टर का यता कर इसकी औच करवा कर इलाज करवाना चाहिए। यदि इस ओर ध्यान नहीं दिया जाता है तो यह बल्दी ही बढ़ जाती है और छूत का रोग होने से इधर उधर दूसरों को भी लग जाया करता है।

नये पैदा होनेवाले शिशु के फोड़े फुंसी दूसरी तरह के होते हैं। ये बहुत ही छोटे छोटे हाते हैं जिनके सिरों पर इल्की पीली मवाद सफेद पीप सी हाती है। इनके आसपास की चमड़ी लाल होती है। शीघ्र ही ये फूट जाती हैं और उस जगह खुरदरा निशान रह जाता है। जैसे बड़े बच्चे के फोड़ों पर खरौच जमता है वैसे इनमें नहीं होता है। ये अधिकतर शरीर के नम भागों में होती हैं जैसे पातड़ों के किनारों पर, बगल और रानों में नयी नयी फुंसियाँ होती रहती हैं। इसकी डाक्टर से तत्काल चिकित्सा करवानी चाहिए। सबसे अच्छा तरीका तो यह है कि रुई लेकर इन फोड़ों के मुँह पर से मवाद या पीप हटा लेना चाहिए जिससे जमड़ी के दूसरे भागों पर फैल कर नये फोड़े न पनपें। इसके बाद इस खुरदरे भाग को खुला छोड़ दें जिससे कि हवा लगती रहे। कपड़े इस तरह पहनायें और बिस्तर ऐसे लगायें कि फोड़े वाला भाग खुला रह सके। यदि कमरे का कुछ गर्म रखने की जरूरत हो तो आप

इसका भी इन्तजाम करें। फोड़े, फुंसियाँ होने पर आप पोतड़े, चान्नें, बनियान-चट्टी, ऊपर के कपड़े व तौलिया को रोज उचाला करें।

६५२ जहरबाद (विपाक फोड़े) —कई तरह की छोटी छोटी खुदरी फुंसियाँ होकर चमड़ी लाल पड़ कर चमकने लगती हैं। इसमें खुजली उठती है, गर्मी और वर्षा के बाद ही ये शरीर के खुले भाग पर होती हैं। यदि ये अधिक फैल जायें तो डाक्टर को दिखाना चाहिए।

६६० सिर में जूँ और लीरें —सर में जूँ को ढूँढने में जरा मुश्किल होती है, परन्तु उनके अण्डे जल्दी ही दिखायी पड़ जाते हैं। ये बहुत छोटे छोटे मोती की तरह सफेद अंडों की सी शक्ल के होते हैं जो बालों में मजबूती से चिपके रहते हैं। गर्दन के उस सिरे पर जहाँ बाल होते हैं इसके कारण लाल लाल फुंसियाँ हो उठती हैं और उनमें खुजली भी आया करती है।

६६१ जन्म के निशान —बहुत से शिशुओं के जन्म के समय से ही गर्दन के पीछे की ओर लाल मस्सों जैसे निशान होते हैं। भौहों के बीच और ऊपरी पलकों पर भी ये निशान हुआ करते हैं। बहुत से मामलों में ये निशान जाते रहते हैं और इनके लिए किसी तरह की खास चिकित्सा की जरूरत नहीं है।

इसके अलावा चमड़ी पर कहीं कहीं गहर मटमैले निशान व सरोंचें भी हुआ करती हैं, परन्तु ये उठे हुए नहीं होते हैं और साधारण ही होते हैं। ये भी गर्दन व भौहों पर होने वाले निशानों के जैसे ही होते हैं, परन्तु ये शरीर के किसी भी भाग में हो सकते हैं। ये ऊपर बताये गये निशानों से ज्यादा गहरे, कुछ बड़े व स्थायी रहने वाले होते हैं। खास तौर से जो इन्के रंग के होते हैं वे जल्दी मिट भी जाते हैं। इनका कोई सरल इलाज अभी तक नहीं निकला है।

बड़े लाल निशान —शिशु के शरीर पर ऐसे दाग आम तौर पर पाये जाते हैं। ये थोड़े उठे हुए और गहरे लाल रंग के होते हैं। ये शरीर पर ऐसे लगते हैं मानो किसी झरनरी का बेर हो। जन्म के समय ये छोटे भी होते हैं और बाद में इनकी साइज बढ़ जाया करती है, या बहुधा ऐसा भी होता है कि जन्म के बाद ये दिखायी भी नहीं देते हैं। शुरू शुरू में ये थोड़े बहुत बढ़ते हैं और इसके बाद रुक जाते हैं। जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है ये फिर से सिक्कड़ कर ऐसे हो जाते हैं कि मानों कहीं कुछ भी नहीं था। इसके लिए खास इलाज की जरूरत नहीं है। यदि डाक्टर जरूरी समझे तो इनका इलाज भी किया जा सकता है।

**नीले रक्त की घमनियाँ के निशान** —शरीर में घमनियों के अस्त व्यस्त रहने के कारण घमड़ी पर कभी कभी नीले और लाल निशान हो जाते हैं। यदि इनसे चेहरा भद्दा लगता हो तो इन्हें निकलवाया जा सकता है।

**तिल** —ये कई तरह के छूटे से लेकर बड़े भी होते हैं। कुछ मस्ती पर बाल भी उगे रहते हैं। यदि इनसे शक्ल भद्दी लगती हो या कपड़े पहनने पर इनसे बलन होती हो तो इन्हें हटवाया जा सकता है।

**६६२ मस्से** —कई तरह के साधारण मस्से होते हैं जो हाथों, एडियों और चेहरे पर हुआ करते हैं। इनमें भी हल्का छूत का असर रहता है इसलिए डाक्टर को बताना चाहिए। कुछ मस्से विशेष रूप से फैलने वाले होते हैं। शुरू में ये गोल, चिकने, मोम जैसे तथा पिन की नोक जैसे सफेद या गुलाबी रंग के होते हैं। बाद में ये फैलकर कई गुने हो जाते हैं। पिन की नोक से बढ़ते बढ़ते ये झरबेरी जितने बड़े भी हो जाते हैं। इनको फैलने से रोकने के लिए इलाज करवाना चाहिये।

## **खसरा, छोटी खसरा (जर्मन मिजल्स) और रोजेइलोआ**

**६६३ खसरा** —खसरा निकलने पर पहले तीन या चार दिन तक चक्के नहीं पड़ा करते हैं। ऐसा लगता है मानों सर्दी बिगड़ गयी हो। आँखें लाल होकर उनमें से पानी गिरने लगता है। यदि आप नीचे की पलक हटाकर देखेंगी तो आप को आँखें अगारे सी लाल नज़र आयेंगी। बार बार सूखी व तेज ख़ाँसी आती है। हर रोज़ बुखार तेज़ हाता चला जाता है। चौथे दिन दाने दिखाई देने लगते हैं। जैसे बुखार तेज़ होता है नाक के पीछे की ओर धुंधले से गुलाबी चट्टे नज़र आते हैं। बाद में धीरे धीरे ये चेहरे और बदन पर फैल जाते हैं। तब तक ये काफी बड़े भी हो जाते हैं और इनका रंग भी गहरा हो जाता है। दाने निकलने के एक दिन पहले दाढ़ों के नीचे सफेद दाग नज़र आते हैं जिनके चारों ओर ललाइ होती है। इन्हें अंग्रेज़ी में “कापलिक स्पोट” कहते हैं। यदि आपको इनकी पहचान नहीं है तो आप व्यासानी से नहीं समझ सकेंगी।

बुखार तेज़ बना रहता है, ख़ाँसी बार बार उठती रहती है चाहे आप कितनी ही दवा क्यों न दें और जब तक दाने पूरे बाहर नहीं निकल आते, बच्चा बहुत ही परेशान व बीमार रहता है। एक या दो दिन में दाने पूरी तरह से निकल आते हैं। इस के बाद तेज़ी से हालत सुधरती जाती है। जब बच्चे निकलने शुरू हो उसके दो दिन बाद भी बुखार तेज़ ही बना रहे या एक दो

दिन बुगार उतर कर फिर चढ़ आता हो तो किसी न किसी तरह की गड़बड़ी हो सकती है। इनमें ज्यादातर कान में पीप पड़ना, साँस नली में जलन—वाँका इटिम और निमोनिया हो जाता है। यदि समरे की संभावना हो तो चाहे आपको इस बीमारी का शक हो या नहीं परन्तु साँसी और बुगार होने के कारण आप बच्चे को डाक्टर को कम से कम एक बार जरूर दिखाइये। यदि दाने निकाल जाने के बाद भी बच्चे का बुगार बना रहता है या उतर कर फिर चढ़ जाता हो तो बिना देर किये डाक्टर को बुलायें या बच्चे को अस्पताल ले आइये। इसमें जो गड़बड़ी हो जाती है वह खतरनाक रूप ले लेती है। भले ही खमरे का इलाज न हो पाये परन्तु आधुनिक दवाइयाँ इस तरह की गड़बड़ी में शुरू में ही अच्छी तरह रुकावट कर सकती हैं और रोग घटने नहीं पाता है।

इस बीमारी में जब तक बुगार रहता है, बच्चे को जरा भी भूख नहीं रहती है। वह अधिकतर पीने की चीजें लेना पसन्द करता है और ये उसे बार बार देना भी चाहिए। दिन में तीन बार हल्के हाथों हल्का साफ कर देना चाहिए। यदि आँसों को पक्काचोंघ से बचाने के लिए कमरे में अंधेरा रखना जरूरी हो तो आप ऐसा कर सकती है। परन्तु अब इस बात का पता चल गया है कि रोशनी पड़ने से भी कोई खतरा नहीं है। यदि बच्चे को रोशनी के कारण बेचनी या परेशानी होती हो तो आप कमरे में थोड़ा बहुत अंधेरा कर सकती हैं। कमरे को ठंडी हवा से बचाने के लिए इतना गम रखा जाय कि आसानी से सहन किया जा सके। बुगार उतर जाने के दो दिन बाद बच्चे को बिस्तर से उतारा जा सकता है। दाने निकलने के एक सप्ताह बाद उसे बाहर निकाला जा सकता है और दूसरे बच्चों के साथ खेलने देने में कोई नुकसान नहीं है। परन्तु यह सभी करना चाहिए जब कि उसकी सर्दी और साँसी पूरी तरह से मिट गयी हो।

खमरे का अमर होने पर उसके पहले पहल के लक्षण नौ से लेकर सोलह दिनों में दिखायी देते हैं। सर्दी के चिह्न नजर आने के समय से ही इस बीमारी की छूत दूसरों को लग सकती है। जिस बच्चे को खमरा हो रहा हो उसका पास ऐसे व्यक्ति को नहीं आना चाहिए जिसे ठंड लग गयी हो या गले में खराब हो क्योंकि ये ठंड के जीवाणु ही होते हैं जिनसे राग में गड़बड़ी हो सकती है। एक ही आदमी को दो बार खमरा शायद ही कभी होता है।

यदि ठीक समय पर डाक्टर की सहायता ली जाय तो (गामा स्लायुलिन से) इसे रोक जा सकता है या हल्का किया जा सकता है। तीन या चार साल से

कम उम्र के बच्चे का रसग रोक देना अच्छी बात है क्योंकि इसी उम्र में अधिक गढ़बढ़ी हुआ करती है। किसी बड़े बच्चे में भी, यदि वह दुबला पतला और बीमार हो तो, इसे रोक देने में कई नुकसान नहीं है। आप डाक्टर से जा कर इस तरह के उपचार के बारे में बात करें कि क्या इस हालत में उससे पूरी तरह लाभ पहुँचने की संभावना है या नहीं। इस तरह जो रुकावट होती है वह केवल दो सप्ताह तक ही रह सकती है। यदि बच्चा बड़ा हो और स्वस्थ हो तो रसग रोग को रकने में काइ सार नहीं है क्योंकि यह बाद में कभी भी निकल आयेगा, पर तु कभी कभी (ग्लोबुलिन से) इसे हल्का करने में काइ नुकसान नहीं है।

६०४ छोट्टी रसरा — (रमन मिजल्स) इस बीमारी में शरीर पर जो दाने निकलते हैं वह ठीक रसरे के दानों की तरह के होते हैं परन्तु ये दोनों बीमारियाँ अलग अलग हैं। इस बीमारी में सटीं खोंसी नहीं होती है। थोड़ी बहुत गले में खराश हो सकती है। इसमें बुखार हल्का रहता है। (आम तौर पर १०२° से नीचे रहता है।) जिसे यह होती है, उसकी शायद ही बेचैनी या बीमार जैसी हालत होती है। इसमें गुलाबी चपटे दाने होते हैं जो पहले ही तिन सारे शरीर पर छा जाते हैं। दूसरे दिन ये टलते भी हैं और तेज भी होत हैं। इससे बदन पर चक्कों की बजाय सारे शरीर पर इसका पैला हुआ रूप दिखायी देता है। इसकी सगसे अच्छी पहचान यही है कि गदन और कान के पीछे की गिल्टियाँ सूज जाती हैं, ये गिल्टियाँ दाने निकलने के पहले ही सूज जाती हैं और इस बीमारी के मिट जाने के बाद भी कुछ दिनों तक सूजी हुई रहती हैं।

इस रोग की छूत लगन के बाद बारह से लेकर इकीस दिनों में इसके लक्षण नजर आ जात हैं। जब तक बुखार और दाने रहते हैं बच्चे को विस्तर में ही रखा जाता है। इस बीमारी का निदान डाक्टर से करवाना चाहिए क्योंकि असली रसग और लाल रूखार (रमालेंट पावर) से यह मिलती जुलती सी होती है। यदि महिला रमवती हो और शुरू के तीन महीनों में उसे (जर्मन रसग) यह बीमारी हो जाय तो अच्छा नहीं है, क्योंकि इससे गर्भ में जो शिशु है उसके कुछ पराबी हो सकती है। यदि उसे इस बीमारी की छूत लग गयी हो तो त काल डाक्टर से इसे टलवाने के लिए सलाह लेनी चाहिए। बहुत से डाक्टरों की यह राय है कि लड़कियों को जानबूझ कर शादी के पहले इस बीमारी की छूत में आना चाहिए जिससे बाद में उन्हें यह नहीं हो।



दिन बुगार उतर कर फिर चढ़ जाता हो तो किसी न किसी तरह की गड़बड़ी हो सकती है। इनमें ज्यादातर कान में पीप पड़ना, साँस नली में जलन—ब्रन्काइटिस और निमोनिया हो जाता है। यदि कमरे की सफाई हो तो चाहे आपको इस बीमारी का शक हो या नहीं परन्तु खोँसी और बुखार होने के कारण आप बच्चे को ठाक र को कम से कम एक बार जरूर दिखाइये। यदि दाने निकाल खाने के बाद भी बच्चे का बुखार बना रहता है या उतर कर फिर चढ़ जाता हो तो बिना देर किये डाक्टर को बुलाये या बच्चे को अस्पताल ले जाइये। इसमें जो गड़बड़ी हो जाती है वह खतरनाक रूप ले लेती है। भले ही खमरे का इलाज न हो पाये परन्तु आधुनिक दवाइयाँ इस तरह की गड़बड़ी में शुरू में ही अच्छी तरह रफ़्तार कर सकती हैं और रोग बढ़न नहीं पाता है।

इस बीमारी में जब तक बुखार रहता है, बच्चे को जरा भी भूख नहीं रहती है। वह अधिकतर पीने की चीजें लेना पसन्द करता है और ये उसे बार बार देना भी चाहिए। दिन में तीन बार हल्के हाथों हल्का साफ कर देना चाहिए। यदि आँखों का चक्काचौंध से बचाने के लिए कमरे में अंधेरा रखना जरूरी हो तो आप ऐसा कर सकती है। परन्तु अब इस बात का पता चल गया है कि रोशनी पड़ने से भी काइ रसता नहीं है। यदि बच्चे को रोशनी के कारण बेचनी या परेशानी होती हो तो आप कमरे में थोड़ा बहुत अंधेरा कर सकती हैं। कमरे को ठंडी हवा से बचाने के लिए इतना गर्म रखा जाय कि आरामानी से सहन किया जा सके। बुगार उतर जान के दो दिन बाद बच्चे को बिस्तर से उतारा जा सकता है। दाने निकलने के एक सप्ताह बाद उसे बाहर निकाला जा सकता है और दूसरे बच्चों के साथ खेलन देने में कोई नुकसान नहीं है। परन्तु यह तभी करना चाहिए जब कि उसकी सर्दी और खोँसी पूरी तरह से मिट गयी हो।

खमरे का अमर होने पर उसके पहले पहल के लक्षण नौ से लेकर सोलह दिनों में दिखायी देते हैं। सर्दी के चिह्न नजर आने के समय से ही इस बीमारी की छूट दूसरो को लग सकती है। जिस बच्चे को रसता हो रहा हो उसके पास ऐसे व्यक्ति को नहीं आना चाहिए जिसे ठंड लग गयी हो या गले में रसता हो क्योंकि ये ठंड के कीटाणु ही होते हैं जिनसे राग में गड़बड़ी हो सकती है। एक ही आदमी को दो बार रसता शायद ही कभी होता है।

यदि ठीक समय पर डाक्टर भी सहायता ली जाये तो (गामा ग्लोबुलिन से) इसे रोका जा सकता है या हल्का किया जा सकता है। तीन या चार साल से

कम उम्र के बच्चे या रसग रोक देना अच्छी बात है क्योंकि इसी उम्र में अधिक गड़बड़ी हुआ करती है। किसी बड़े बच्चे में भी, यदि वह दुबला पतला और बीमार हो तो, इसे रोक देने में कष्ट नुकसान नहीं है। आप डाक्टर से जा कर इस तरह के उपचार के बारे में बात करें कि क्या इस हालत में उससे पूरी तरह लाभ पहुँचने की संभावना है या नहीं। इस तरह जो रुकावट होती है वह केवल दो सप्ताह तक ही रह सकती है। यदि बच्चा बड़ा हो और स्वस्थ हो तो रसग रोग को रकने में काइ सार नहीं है क्योंकि यह बाद में कभी भी निबल आयेगा, परन्तु कभी कभी (ग्लोबुलिन से) इसे हल्का करने में काइ नुकसान नहीं है।

६८४ छोटी खसरा — (जर्मन मिजल्स) इस बीमारी में शरीर पर जो दाने निबलते हैं वह ठीक खसरे के दानों की तरह के होते हैं परन्तु ये दोनों बीमारियाँ अलग अलग हैं। इस बीमारी में सर्दी खाँसी नहीं होती है। थोड़ी बहुत गले में खराब हो सकती है। इसमें बपार इल्का रहता है। (आम तौर पर १०२° से नीचे रहता है।) जिसे यह होती है, उसकी शायद ही बेचैनी या बीमार जैसी हालत होती है। इसमें गुलाबी चपटे दाने होते हैं जो पहले ही दिन सारे शरीर पर छा जाते हैं। दूसरे दिन ये ढलते भी हैं और तेज भी हात हैं। इससे बदन पर चक्कों की बजाय सारे शरीर पर इसका पैला हुआ रूप दिखायी देता है। इसकी सबसे अच्छी पहचान यही है कि गदन और कान के पीछे की गिट्टियाँ सूज जाती हैं, ये गिट्टियाँ दाने निकलने के पहले ही सूज जाती हैं और इस बीमारी के मिट जाने के बाद भी कुछ दिनों तक सूजी हुई रहती हैं।

इस रोग की छूत लगन के बाद बारह से लेकर इकतीस दिनों में इसके लक्षण नजर आ जाते हैं। जब तक दुखार और दाने रहते हैं बच्चे को बिस्तर में ही रखा जाता है। इस बीमारी का निदान डाक्टर से करवाना चाहिए क्योंकि असली खसरा और साल दुखार (स्वालेट फ़ावर) से यह मिलती जुलती सी होती है। यदि महिला गर्भवती हो और शुरू के तीन महीनों में उसे (जर्मन खसरा) यह बीमारी हो जाय तो अच्छा नहीं है, क्योंकि इससे गर्भ में जो गिशु है उसके कुछ रोगी हो सकता है। यदि उसे इस बीमारी की छूत लग गयी हो तो तबाल डाक्टर से इसे रलवाने के लिए सलाह लेनी चाहिए। बहुत से डाक्टरों की यह राय है कि लड़कियों को जानबूझ कर शादी के पहले इस बीमारी की छूत में आना चाहिए जिससे बाद में उन्हें यह नहीं हो।

६६५ रोजेइलोआ — यह अधिक बानी पहचानी बीमारी नहीं है परन्तु यह खसरा जैसा ही छूत का रोग है। बच्चों को यह बीमारी हुआ करती है। शुरू की एक और तीन साल की उम्र तक यह रोग आम तौर पर होता है। इसके बाद यह रोग शायद ही होता है। बच्चे को तीन चार दिन तक तेज बुखार बना रहता है जब कि सर्दी के लक्षण नहीं होते हैं और न बच्चा बीमार ही नजर आता है। कभी कभी तेज बुखार के कारण पहले ही दिन बच्चे के शरीर में ऐंठन हो जाया करती है। अचानक ही बुखार नार्मल हो जाता है और शरीर पर चबूटे से गुलाबी दाने निकल आते हैं। तब तक बच्चा बीमार नहीं रहेगा परन्तु येचैन जरूर रहेगा। एक दो दिन में चकते मिट जाते हैं और इसमें ऐसी कोई गड़बड़ी भी नहीं होती है जिसके कारण आर चिन्ता करें।

### छोटी माता, कूकर खाँसी, कनफेड

६६६ छोटी माता (चिकन पोक्स) — जब यह बीमारी होती है तो बच्चे के मुँह और बदन पर खास तरह के कुछ दाने नजर आते हैं। ये दाने जैसे साधारण फुन्सियो जैसे ही होते हैं परन्तु इनमें से कुछेक बहुत छोटे होते हैं। इन में पीला पानी सा द्रव भरा होता है। फुन्सियों के नीचे का हिस्सा और आसपास की चमड़ी लाल रहती है। फुन्सियों का ऊपर का नाजुक सिरा कुछ ही घण्टों में फूट जाता है और उन पर पपड़ी बम जाती है। जब डाक्टर इस रोग की जाँच करता है तो वह सारे शरीर में ऐसी फुन्सियों को दृढ़ता है जो नयी नयी बनी हों। नये दाने तीन या चार दिन तक निकलते रहते हैं।

छोटी माता के निकलने के एक दिन पहले से बच्चा सुस्त हो जाता है और उसके सिर में पीड़ा होने लगती है, परन्तु छूटे बच्चे में ऐसे लक्षणों का पता नहीं चल पाता है। शुरू में बुखार हल्का होता है फिर दूसरे दिन या दो दिन बाद तेज हो जाता है। कुछ बच्चे ऐसी बीमारी में कभी भी सुस्त या बीमार से नहीं होते हैं और उनका बुखार भी १०१° से ज्यादा कभी नहीं होता है। अधिकतर बच्चे बीमार से लगने लगते हैं और उनका बुखार भी तेज रहता है। इसके दानों में आम तौर पर खुजली उठती है।

यदि आपके बच्चे के दाने निकल आये हो या वह बीमार सा लगे या बुखार हो तो आपको किसी डाक्टर को बुलवा कर इसका निदान करवाना चाहिए और उसका इलाज होना चाहिए। छोटी माता को लेकर आर शीतला या कोई और बीमारी समझने की भूल कर सकती हैं। जब तक नये दाने निकलते

हों तब तक आप बच्चे को बिस्तर में ही रखें। यदि खुजली उठे तो आप उसे दिन में दो या तीन बार खाने के सोह को गर्म पानी में मिला कर दस मिनिट तक नहला दें। इससे खुजली नहीं उठा करेगी। इन फुन्सियों के सिरों व खरोंच को न छुटाये। इसमें केवल यही गड़बड़ी होती है कि साधारण फोड़े बने रहते हैं, जो इन्हें खुजा लेने के कारण होते हैं। उसके हाथों को आप दिन में तीन बार साबुन से धोया करें तथा नाखूनों को बहुत ही छोटा कर काट दीजिए।

इस बीमारी की छूत लग जाने के बाद यह ग्यारह और उन्नीस दिनों के बीच में पनप जाती है। आम तौर पर यह किया जाता है कि बीमारी शुरू होने के एक सप्ताह बाद बाहर निकाल देते हैं जबकि नये दाने निकलने बन्द हो जाते हैं। सुखे हुए खरोट से इस रोग की छूत नहीं लगती है और इसके कारण बच्चे को अलग नहीं रखना चाहिए। फिर भी स्कूलों में इस बात पर एतराज उठाया जाता है कि जब तक बच्चे के सारे खरोट न हट जायें तब तक उसे स्कूल न भेजा जाय।

६६७ कूकर खाँसी (काली खाँसी-हर्पिंग कफ) —इस रोग के पहले सप्ताह में आपको यह पता नहीं चल पाता है कि यह कूकर खाँसी ही है। इसके लक्षण शुरुआत में ऐसे होते हैं मानो साधारण सर्दी और खाँसी हो गयी हो। सात आठ दिनों के बाद माँ जब देखती है कि सर्दी मिट गयी है बच्चे को स्कूल भेज देती है। “उसे थोड़ी खाँसी अभी रह गयी है”—ऐसा कहीं जाकर दूसरे सप्ताह में माँ को महसूस होता है। तब इस बारे में पहली बार सन्देह होता है। इसके बाद रात में बच्चे को बार बार देर तक खाँसी उठती रहती है। एक ही साँस में उसे आठ या दस बार खाँसना पड़ता है। एक रात को इस तरह के कई दौर पड़ने के बाद उसे उबकाई आकर कै हो जाती है या हो सकता है कि उसके गले में खरखराहट हो जाये। ऐसा कई बार खाँसी उठने के बाद साँस लेने में अड़चन के कारण होने लगता है। आज कल जब कि कूकर खाँसी के टीके लगवाने का अधिक चलन है—जिन बच्चों को इनका टीका लगा हुआ होता है उनकी खाँसी कभी यहाँ तक नहीं पहुँचती है कि उनके गले में खरखराहट होने लगे या उन्हें कै हो जाये। दूसरे सप्ताह में खाँसी की हालत देखा कर ही निदान किया जाता है (खों खों-खों-खों खों-खों खों-खों—लगातार तेजी से एक साथ ऐसी खाँसी उठना जो लगातार बिना रुके एक साथ उठती रहती है) साथ ही यह बात भी देखी जाती है कि आसपास किसी की कूकर खाँसी भी है या नहीं।

कूकर खोंसी कई सप्ताह बनी रहती है। अगर बल्दी इस फैसले पर नहीं पहुँच जाये कि आपक बच्चे को कूकर खोंसी हो गयी है क्योंकि तेज सर्दी लग जाने के कारण उसको शुरुआत में बुरी तरह से खोंसी उठ रही है। वास्तव में यदि तेज सर्दी के कारण उसे बुरी तरह खोंसी उठ रही हो तो यह कूकर खोंसी कदापि नहीं है।

औसतन कूकर खोंसी चार सप्ताह तक रहती है, यदि तेज हुई तो दो या तीन माह तक रहती है। यदि सूखी खोंसी एक महीने तक बनी रहे तो डाक्टर को कूकर खोंसी का भी आदेशा रहता है।

जब ऐसा ही कोई सांकेतिकक मामला हो जिनमें यह पता न चलता हो कि यह कूकर खोंसी है या सूखी खोंसी, तब इसके लिए लेबोरेटरी में दो प्रकार से जाँच की जाती है। पहले उससे बलगम को प्लेट में रखते हैं जिनमें ऐसा घोल लगा रहता है कि यदि कूकर खोंसी के कीटाणु हुए तो वे आसानी से उसमें पनपते हैं। यदि डाक्टर का जाँच करने पर ये कीटाणु मिल जाते हैं तो निश्चय ही वह इसे कूकर खोंसी फहेगा, परन्तु ऐसी जाँच में उसे कूकर खोंसी के कीटाणु नहीं भी मिले तो इसका मतलब यह नहीं हुआ कि बच्चे को कूकर खोंसी नहीं है। बीमारी होने के पहले या दूसरे सप्ताह में यदि ऐसी जाँच करवा ली जाती है तो उस पर अधिक विश्वास किया जा सकता है। दूसरी जाँच खून की की जाती है। कुछ मामलों में तो इससे पूरी तरह पता चला जाता है, अधिकतर तँघरे और चौथ सप्ताह में। बहुत से ऐसे मामले भी हैं जिनमें इस तरह की जाँच से जरा भी लाभ नहीं होता है और रोग का निगान नहीं हो पाता है।

यदि शिशु दो वर्ष से भी छोटा है तो कूकर खोंसी खतरनाक रूप ले सकती है। यदि घर में कोई दूसरा बच्चा हो तो इस बीमारी से उसे इसी तरह बचाना चाहिए जैसे प्लग की बीमारी से लग बचते हैं। इस उम्र में कूकर खोंसी से परेशान बच्चे को यकान और निमोनिया हान का डर बना रहता है।

डाक्टर बच्चे की उम्र और रोग की गंभीरता का देखकर ही उसका इलाज करेगा। खोंसी की दवाइयाँ इसमें अधिकतर दी जाती हैं परन्तु उनसे नाम मात्र का ही असर होता है। बहुत से ऐसे मामलों में बच्चों को रात दिन ताजी हवा में बाहर रगने से पायन पहुँचा है, परन्तु आपको यह ध्यान भी रखना होगा कि वह ठंड से बचता रहे। मटे ताजे बच्चों का यदि ठंडे बुथार न हो तो इस बीमारी में बाहर खेलने दिया जाता है, परन्तु यह ध्यान

रखना चाहिए कि वह दूसरे बच्चों के साथ नहीं खेले। कुछ बच्चों को बिस्तर में लिगय रखने से खॉंसी क गैरे कम हो जाते हैं। यदि उसे बार बार कै होनी हो तो तीन बार पूरी तरह से खाना नहीं गिला कर थोड़ा थोड़ा करक कई बार देने से वह हजम हो पाता है। बच्चे को खाना देने का सबसे अच्छा समय वह होता है जबकि उसे खॉंसी के दौर के कारण उल्टी हो चुकी हो क्योंकि इसके काफी देर बाद उसे खॉंसी का दौरा पड़ेगा। घेठ की प पेडू की मासपेशियों का खिंचने से बचाने के लिए यह जरूरी है कि पेट अथवा पेडू पर एक कसी हुई पट्टी पड़ी रहे। इससे मांसपेशियों को आराम भी मिल पायेगा।

कूकर खासी विशेषकर शिशुओं और बच्चों के लिए खास तौर से खतरनाक बीमारी है, इसलिए ज्योंही आपको इसका स-देह हो आप जल्दी ही बच्चे को डाक्टर को बताइये। यह दो कारणों से जरूरी है। एक तो रोग का सही निगन यदि संभव हो तो हो सके, दूसरा उसका इलाज भी दग से हो सके। शिशुओं के लिए इसका विशेष दग से उपचार किया जाता है और उन्हें इससे लाभ भी पहुँचता है।

इस छूत की बीमारी से जवाब के लिए अलग प्रदेशों में अलग अलग नियम हैं। (अमेरिका में) आम तौर पर कूकर खॉंसी शुरू होने पर बच्चे को पाँच सप्ताह तक—जब तक कि उसका कै हाना बंद नहीं हो जाता है, स्कूल नहीं भेजा जाता है। कूकर खासी जैसी छूत की बीमारी के कीगणुओं का असर कुछ सप्ताह के बाद भी अचानक नहीं मिट जाता है। यदि रोग हल्का हुआ तो पह असर जल्दी ही धीरे धीरे घटता जाता है। यदि दो सप्ताह तक बच्चे की खॉंसी में अच्छा सुधार हो गया हो तो उसे आप घर के दूसरे बच्चों से मिलने जुलने दें। इससे अधिक रस्तग नहीं है। इस बीमारी की छूत लगने के कोई पाँच म लेकर चौदह दिनों के अदर अदर यह राग नजर आ पाता है। यदि ऐसे छोटे बच्चे का—जिसे इसका टीका नहीं दिया गया हो—इसकी छूत लग गयी हो तो इसके सीरम की सूई लगा कर रोग को रोकने या हल्का करने की कोशिश की जाती है।

६६८ गलसुये-कनफेड-हप्पु (मम्पस) —खास तौर से यह बीमारी लार बनाने वाली ग्रन्थियों की बीमारी है। विशेषकर यह उन गिल्टियों से संरध रखती है जो कान की अणा के ठीक नीचे वाले जवड़े के भाग में होती हैं। रोग लगने पर ये ग्रन्थियाँ अपनी जगह पर फूल जाती हैं। इसके बाद इसकी

सूजन सारे चेहरे पर छा जाती है। इससे कान की अणी भी ऊपर की ओर चढ़ जाती है। यदि आप जवड़ की हड्डी के अगले और पिछले हिस्से पर अंगुली फिरा कर देखेंगी तो आपको पता चलेगा कि यह सारा हिस्सा बुरी तरह से सूज कर सख्त हो गया है।

जब बच्चे की गर्दन में सूजन आ जाती है तो यह सवाल उठना स्वाभाविक ही है कि क्या बच्चे को गलसुये हो गये हैं (थूक बनाने वाली ग्रन्थियों पर विशेष रोग का असर), या यह थूक बनाने वाली ग्रन्थियों की कोढ़ ऐसी बीमारी है जो कई बार फिर से हो जाया करती है (फठ की नली में पायी जाने वाली ग्रन्थि की बीमारी)। गले में खराब के कारण जो गलग्रन्थियों में सूजन आ जाती है वह गले में नीचे की ओर होती है, कानों की अणी तक नहीं हुआ करती है और इसकी वजह से सूजन जबड़े की हड्डी तक नहीं पहुँच पाती है।

जब किसी छोटे बच्चे को गलसुये हो जाते हैं तो सबसे पहले कान के नीचे सूजन दिखायी देती है। सूजन हाने के एक दिन पहले बच्चा किसी चीज को निगलते या चबाते समय तबर्लफ महसूस करने पर गले की बगल में या कान के नीचे दह हाने की शिकायत करेगा। वह बीमार सा अपने आपको महसूस करने लगता है। आरम्भ में रक्ता सा बुखार रहता है, परन्तु दूसरे या तीसरे दिन यह बुखार तेज हो जाया करता है। अधिकतर यह सूजन पहले एक तरफ होती है परन्तु एक या दो दिन में दूसरी ओर भी फैल जाती है। कभी कभी दूसरी ओर तक फैलने में इस सूजन को एक सप्ताह या उससे अधिक लग सकता है। कुछ मामलों में दूसरी ओर सूजन नहीं भी होती है।

कान के नीचे की गिल्टियों के अलावा भी गले में कई गिल्टियाँ होती हैं और गलसुये कई बार वहाँ तक फैल जाते हैं। जबड़े की हड्डी के निचले हिस्से में भी कुछ गिल्टियाँ होती हैं। कुछ गिल्टियाँ ठीक हड्डी के नीचे की ओर होती हैं। कभी कभी किसी को गलसुये रोग का पूरा असर न हो कर ऐसी शिकायत हो जाती है जब कि उसकी थूक बनाने वाली गिल्टियों में सूजन नहीं भी हुआ करती है।

साधारण गलसुओं की रक्ती सूजन तीन या चार दिन में ही चली जाती है। सूजन औसत एक सप्ताह से लेकर दस दिन तक रहती है।

जो लड़के लड़कियाँ विशाखावरया को पहुँच गये हैं उनकी कर्ननेन्द्रियों व ऐसी ही गिल्टियाँ पर भी गलसुओं के कारण सूजन आ जाती है। परन्तु इनसे एक ही अटकोप या द्विग ग्रन्थि सूजती है। परन्तु यदि गलसुये हुए तो दोनों

पर ही असर पड़ जाता है। शायद ही कभी ऐसे मामले होते हैं जब कि इनके सूजन जाने से नपुंसकता या ब्रॉन्शपन हो जाता हो। जो भी हो, बच्चों और बन्धियों के किशोरावस्था के पहले ही गलसुए हो जाना अच्छा रहता है। कुछ डाक्टरों की तो यह सलाह है कि बचपन में ही छूतका यह रोग जान बूझ कर लगवा देना चाहिए। यौवनावस्था में पहुँचे हुए लड़कों और पुरुषों को इस रोग की छूत से बचना चाहिए। कभी गलसुओं के कारण विशेष दग की प्रतिक्रिया होती है। बच्चे को तेज बुखार हो जाता है, उसकी गदन सरल हो जाती है और उसकी चेतना भी जाती रहती है। यह रोग शायद ही कभी एतदरनाक होता है। पेट में रस बनाने वाली गिल्टियों पर इस रोग का असर पड़ने पर पेट में तेज सूजन, पीड़ा और उल्टियाँ होती हैं।

गलसुये ऐसी छूत की बीमारी है जिसके बारे में कुछ डाक्टरों का—मेरा भी—यह मत है कि यह दुबारा भी हो सकती है इसलिए आप जहाँ तक संभव हो इसकी छूत से बचने की कोशिश करें। चाहे किसी आदमी के गले के दोनों ओर ही इस रोग का असर क्या न हुआ हो, दुबारा यह रोग उसे भी असर कर सकता है।

जैसे ही आपको गलसुओं का शक हो आप डाक्टर को बताइये। आपको इसका अच्छी तरह से निदान करवाना चाहिए कि यह गलसुआ रोग ही है। यदि यह केवल गल ग्रंथि की ही सूजन है तो इलाज दूसरे ही दग का होता है। गलसुये में जब तक सूजन नहीं मिटती है, बच्चे को बिस्तर में ही रखा जाता है। कुछ लोग लार बनाने वाली ग्रंथियाँ में सूजन के कारण खट्टे पदार्थ नहीं खा या चख सकते हैं (जैसे नींबू का रस आदि)। परन्तु बहुत से लोग बिना किसी तकलीफ के ये चीजें लेते रहते हैं। इसलिए गलसुओं की जाँच नींबू या अचार की फाँक देकर नहीं की जा सकती है।

इस रोग की छूत लगने के बाद यह दो से लेकर तीन सप्ताह में नजर आ जाता है।

### लाल बुखार, कठ रोहिणी, लकवा

६६९ \*लाल बुखार (म्यारलेट बुखार) —यह बुखार इन लक्षणों के साथ आरम्भ होता है—गले में खुश्की, कै होना, बुखार और सिर दर्द।

\* यह बीमारी भारत में नहीं होती है।



एक या दो दिन तक चक्के नहीं खिलायी देते हैं। शरीर के गम और नम भाग में जैस जानी, बगलों, रानों और, यदि बच्चे को पीठ के बल लेटाया जाता है तो, पीठ पर ये चक्के निकलते हैं। दूर से देखने पर ये लाल बन्ब से नजर आते हैं परन्तु आप यदि इन्हें नज़दीक से देखेंगी तो ये छुट्टी छोटी पुन्डियो की तरह दितायी देंगे। यह सारे शरीर और चेहरे क बगल में फैल सकता है, परन्तु मुँह के आसपास का भाग पीला पड़ा रहता है। यदि आपको बच्चे को बुन्दार हो और गले में खुश्की हा तो डाक्टर का बताना चाहिए।

इसमें गला आम तौर पर खाल होता है, कभी कभी तेज गहरा लाल हो जाता है। ऐसे में जीभ भी लाल हा जाता करती है—पहले उसके किनारे लाल होते हैं—फिर सारी जीभ खाल हाती है।

आवकल यह बुन्दार इतना खतरनाक नहीं होता है जितना पहले होता था। इस रोग के अपने अलग कीटाणु नहीं होते हैं। यह सर्दी, खाँसी आदि कीटाणुओं के असर के कारण होता है। यह अधिकतर दो से आठ वर्ष की उम्र तक होता है। पहले अब इसक कारणों का पता नहीं चला था तर इन रोग को छून का रोग समझ कर घुरी तरह डरा जाता था। यहाँ तक डर बैठ गया था कि रोगी बच्चे के साल भर पहले खेले गये खिलौना से दूसरे बच्चों के छूने में लाग डगते थे। अब हम जान गये हैं कि बच्चे को यह रोग किसी ठंड या गल में परास वाले रोगी क संपर्क में आने के कारण हो जाता है।

लाल बुन्दार की तत्काल जॉन्च करवा कर इलाज होना चाहिए। आवकल ऐसी दवाइयाँ चली हैं जिनसे यह रोग कम दिनों में ही ठीक हो जाता है और जोर नहीं पकड़ता है और इसम गढ़बड़ी होने के खतरे भी कम हो जाते हैं। इस रोग क बिगड़ जाने पर आम तौर से फान में पीड़ा, गले की गिल्टियों में सूजन (सांधघात), गठिया बुन्दार तथा पशान में खून आने लग जाता है। ये इस रोग के दौरान में कभी भी हो सकते हैं, परन्तु अधिकतर बुन्दार उतर जाने के तम, पन्द्रह दिन था ये गढ़बड़ी होती है। यही कारण है कि तीन सप्ताह तक इसक गर्मी की पूरी देखभाल रखी जाती है। जब तक बच्चा पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाये उसकी जॉन्च करवाते रहना चाहिए और नियमित डाक्टर से मंत्र करनी चाहिए। यदि आरका जैसे ही किसी तरह की गढ़बड़ी—कान में दर्, गले में सूजन, पशान में ललाई, फिर से बुन्दार—नजर आये तो शीघ्र ही डाक्टर को बतायें।

यद्यपि किसी भी भीड़ मरी संस्था या एसी जगह, जहाँ छेरो लाग रहते हैं,

यह बीमारी फैल सकती है, परन्तु आम स्कूलों में यह बीमारी नहीं फैला करती है। यदि आपका बच्चा ऐसे रोगी के संपर्क में आ जाये तो आपको अधिक सतर्क होने या परेशान हो जाने की जरूरत नहीं है। उसे यह छूत लगगी हमेशा आसार बहुत थोड़ा है। इस रोग की छूत का असर बीमारी के बाद सात दिन तक हो सकता है।

**६७० कठ-रोहणी, खुनक (डिप्थेरिया) —** यह एक गंभीर रोग होता है परन्तु यह सबका नहीं होता है। यह भी जरूरी नहीं है कि यह रोग हो ही। यदि आपके बच्चे का शिशु काल में हमकी तीन सुइयाँ दी जा चुकी हैं और उसके बाद तेज सुई लगा दी गयी है और फिर हर तिसरे साल इसकी सुई दे दी जाती है, तो इस रोग के होने की संभावना ही नहीं रहती है। इस रोग के होने पर शुरू में तबियत बिगड़ती है, गले में जलन, पुरास और बुगार हो जाता है। टॉन्सिल पर मर्ममैले सफेद धब्बे हो जाते हैं और सारे गले पर भी फैल सकते हैं। कभी कभी यह राग कंठ पर भी हो जाता है। इसके कारण गले में परस्परगृह और खाँसी उठती रहती है, साँस लेने में कठिनाई होती है और यह रुक रुक कर आता है। जा भी हो, जैसे ही आपने बच्चे को बुगार, खाँसी या गले में खराब हो आप उसे जल्दी ही डाक्टर को दिखायें। यदि डिप्थेरिया (कंठ रोहणी) का संदेह होना है तो डाक्टर दूसरी दवाइयों के साथ इसके सीरम का सुई भी लगा देता है जिससे यह बढ़ नहीं पाता है। छूत लगने के एक सप्ताह में यह रोग नजर आ जाता है।

**६७१ बच्चों का लकड़ा — (पोलियो, अटेरिकर पोलियो माइलीटिस)** यह राग गर्मी और पतझड़ में अधिक हुआ करता है। यही कारण है कि इन दिनों जब बच्चा बीमार होता है माता पिता को इसीका शक होता है। छूत के दूसरे कीटाणुओं से होने वाले दूसरे रागों की तरह ही इस राग के आरंभ में तबियत बिगड़ना, सर दर्द और बुगार हो जाता है उसे सरल बच्चा या थोड़ी बहुत दस्त भी हो सकते हैं। यदि आपके बच्चे में ये सब लक्षण हो साथ ही उसकी टाँगों में अलग से दर्द भी हो, तो भी आप एकदम इस फसले पर नहीं पहुँचें कि उसे (पोलियो) लकड़ा हो गया है। इस बात की बहुत जल्दी संभावना रहनी है कि उसे ठंड या गले में खराब हो गयी हो। जो भी हो, आप डाक्टर से भेंट करती रहें। यदि डाक्टर तक पहुँचने में देर हो तो आप यह परीक्षा कर सकती हैं। यदि बच्चा बिना किसी परेशानी या पीड़ा के अपना सिर घुंगनों के बीच रख सकता हो या अपनी उठ्ठी छाँसे से छुआ सकता हो तो उस

पर पोलियो (लकड़ा-अरग) का अंतर नहीं है। (मले ही यह ये सब हरकतें नहीं कर पाये तो भी आप यह अर्थ नहीं लगायें कि उसे यह बीमारी हो गयी है।)

जब देश के किसी भाग में इस तरह बच्चों के लकवे के बहुत से मामले होने हैं तो माता पिता के लिए यह परेशानी भरी बात हो जाती है कि बच्चों पर कैसी कड़ाई रखें। ऐसा डाक्टर जो स्थानीय हालत से जानकारी है आपको सही राय दे सकता है। मशगील हो जाने या बच्चे को पूरी तरह से सभी लोगों से अलग रखने में कोई सार नहीं है। यदि आपके मोहल्ले या शहर में ही यह रोग अधिक फैल रहा हो तो बच्चों को भीड़ भरी जगहों—दुकानों, सिनेमा, रेलों आदि—से दूर रखना चाहिए। उन तैरने के स्थानों पर बच्चे को नहीं नहाना चाहिए जहाँ बहुत से लोग तैरते हैं। यह उचित नहीं है कि वह अपने निकट के सड़पाठी या मित्रों के संपर्क से भी कट बाये। यदि आप इतनी सजकना प्ररतने लग आयेंगी तो यह हालत हो जायेगी कि आप बाद में उसे जीवन भर कमी अकेले सड़क भी पार नहीं करने देंगी या गली में से भी नहीं निकलने देंगी। डाक्टरों का यह शक है कि ठंडी हवा और थकावट हाने पर इन रोग के कीराणु अवर कर लेते हैं परन्तु ठंड और थकावट से सदा ही बच्चे को बचाये रखना ठीक है। गर्मी के दिनों में अधिक मींगने के कारण ही कैरकपी लगती है। जैसे ही पानी में बच्चे का रंग बदलने लगे—यानी उसके दाँतों में कैरकपी दौड़ते ही—उसे बाहर निकाल लें।

**सावक टीका** —पोलियो के जीवाणुओं से तैयार किया गया यह टीका बच्चे में इस रोग के आक्रमण से सुरक्षा शक्ति संचय करने में अधिक लाभ पहुँचाता है। यह टीका शरीर को इस तरह की उचेजना देता है कि इससे रोग से अपने आप सुरक्षा करने की ताकत बदन में आ जाती है। परन्तु यह ताकत टीका लगाने के कई सप्ताह बाद जाकर बच्चे में पैदा होती है। यदि बच्चे को इसकी छूट लग चुकी है या उसमें इस बीमारी के लक्षण नज़र आने लग गये हो तो जल्दी में लगाये गये ऐसे टीके से तत्काल कोई लाभ नहीं पहुँचाता है। इसके भलाया गामागोपुलिन (जो ऐसे घायक आन्त्री के खून से तैयार किया जाता है जिसके शरीर में इस रोग से सुरक्षा की पूरी शक्ति हो) से कुछ सप्ताहों के लिए थोड़ा बहुत बचाव हो सकता है। यह अधिक जिनो तक नहीं बना रहता है क्योंकि यह उससे शरीर द्वारा नहीं तैयार किया गया है।

अभी तक इस बारे में नहीं कहा जा सकता है कि सावक टीका का अंतर कब तक रहता है, किस समय इसकी सूर लेनी चाहिए और कब इसकी तेज

मात्रा शरीर में पहुँचायी जानी चाहिए। डाक्टर आपको इस बारे में ठीक राय दे सकता है। आजकल बच्चों को इसकी परखी सुई देने के दो से छह सप्ताह बाद ही दूसरी सुई दी जाती है, इसके सात आठ माह या इसके बाद तीसरी सुई दी जाती है।

जब यह रोग शुरू हो जाता है तो उसके असर और छूत को बैसे रोक जाय, अभी तक इसका पता नहीं चल पाया है। इसके अलावा बहुत से बच्चों को जो इससे प्रभावित भी होते हैं उ हैं वभी लफ्फा नहीं होता है। बहुत से बच्चों को यदि कुछ दिनों के लिए लफ्फा हो भी जाता है तो बाद में जल्दी ही ठीक भी हो जाता है। इनमें से बहुत से बच्चे जो पूरी तरह ठीक नहीं हो पाते हैं उनकी हालत में भी अच्छा सुधार हो जाता है।

इस रोग की खतरनाक हालत से गुजरने के बाद यदि बच्चे को लफ्फा हो जाये तो उसका इलाज किसी कुशल व होशियार डाक्टर से करवाना चाहिये और उसकी नियमित चिकित्सा होनी चाहिये कि बैसे किसी अंग को हर्कत करवाना जिससे आगे चल कर वह अधिक अच्छे ढंग से काम दे सके। डाक्टर को ऐसे अंगों की हरकतों पर ध्यान देते हुए आगे बढ़ना पड़ता है। इस बारे में किसी तरह के नपेपुले नियम नहीं हैं। यदि थोड़ा बहुत लफ्फा रह जाता है तो आपरेशन द्वारा भी इन अंगों की हरकत बढ़ायी जा सकती है और जो बग़लकी बन जाती है उसे दूर किया जा सकता है। देश में इसकी चिकित्सा के लिए कुछ संस्थाएँ भी हैं। आप चिकित्सा विभाग को लिख कर इस मामले में पूरी जानकारी पा सकती हैं।

## छूत के बीमार को अलग रखना

६७२ छूत के रोगी को अलग रखना (क्वारेन्टाइन) —यह अच्छी बात है कि छूत के रोगी बच्चे को घर के दूसरे लोगों से अलग रखना चाहिए। केवल एक ही आदमी उसके पास रहना चाहिए जो उसकी देखभाल करता हो। इसका मतलब यही है कि परिवार के दूसरे लोगों को—बच्चे और बड़ों को जिन्हें यह बीमारी नहीं लगनी चाहिए—बचाना है। यदि आपके बच्चों को बिना जानकारी के ही कि यह रोग छूत का है या नहीं, बीमारी लग गयी हो तो मी उन्हें मीरतर छूत के रोग के असर में बने रहने देने में कोई लाभ नहीं है। दूसरा कारण यह है कि रोगी के संपर्क में आने वाले लोग या परिवार के दूसरे लोग इन फीटाणुओं को बाहर नहीं ले जा पायें। खासरी

शायं ही कभी गम्भीर रूप लेता है। कुछ शहरों में इस बात की जाँच करने पर चला है कि लगभग पचास प्रतिशत बच्चों पर दस साल के होने के पहले इस रोग के कीटाणुओं का हल्का सा असर हो चुका था। इन में से बहुत से मामले तो इतने हल्के थे कि किसी को कभी उस समय संदेह भी नहीं हुआ कि बच्चे के साथ क्या गड़बड़ी हुई है। एक्स रे अधिक से अधिक यही बतायेगा कि फेफड़ा में किश्वर जगह असर हुआ था जो अब ठीक हो जाने पर दाग के रूप में रह गया है या गले के नीचे के भाग पर उसका कुछ असर हुआ है।

कभी कभी बच्चों को तपेटिक का असर होने पर भूख न लगना, बुखार, रंग फीका पड़ जाना, चिड़चिड़ाहट, थकान और कठिनाचित खाँसी के लक्षण दिखायी पड़ते हैं (अधिक बलगम भी नहीं होता है, और जो होता भी है तो बच्चा उसे निगल जाता है)। इसके कीटाणुओं का असर शरीर के दूरे भाग जैसे हड्डियों या गले की ग्रंथियों में होता है परन्तु यह अधिकतर फफड़ों या साँसनलियों की जड़ में हुआ करता है। ऐसे बहुत से गम्भीर मामलों में यदि बच्चे की पूरी तरह देखभाल की जाती है तो ये एक या दो साल में पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं और केवल एक दाग सा रह जाता है। इसके लिए तैयार विशेष दवाइयों तथा ठीक दग य इलाज से तपेटिक का असर दूर किया जा सकता है और राग के भाग बढ़ने में भी पूरी तरह रुकावट हो सकता है।

जैसे ही बच्चा यौवनावस्था में पहुँचता है, उसे भी बढ़ी उम्र के लोगों को होने वाली तपेटिक का असर हो सकता है। यदि बढ़ी उम्र का आन्मी या किशोरावस्था वाले की भूख कम हो जाय, वह थका और सुस्त सा लग, वजन घट आये चाह खाँसी हो या न हो, तो आपको इस ओर ध्यान देने की जरूरत है।

**६७४ तपेटिक की जाँच** — शरीर में तपेटिक के मृत जीवाणुओं से तैयार दवा जब ग्लून में मिला दी जाती है तो उसका कुछ सप्ताह बाद ही शरीर इस रोग के प्रति सचेतन हो जाता है। इसके बाद जब डाक्टर इन जीवत जीवाणुओं का कुछ अणुओं को शरीर में डालता है तो लाल दाग सा उस जगह घूमड़ी पर उठ आता है। यह वास्तव में तपेटिक की जाँच है। इसके अलावा टीन द्वारा भी इसकी जाँच की जाती है। इस तरीके में इसका लिए खास तौर से तैयार पट्टी लगायी जाती है और फिर सूई लगाने की जरूरत नहीं रहती है। लाल दाग उठ आने का अर्थ यह है कि शरीर को पहले ही

तपेदिक का असर हो चुका है और वह उसके प्रति प्रतिक्रिया करता है। यदि उसके शरीर में तपेदिक के कीटाणु पहले से नहीं हैं तो लाल दाग नहीं उठता है। यदि किसी आदमी को चाहे भी कभी इस रोग का असर हुआ हो और वह ठीक भी क्यों न हो गया हो, उसके जीवन में कभी भी ऐसा परीक्षण क्यों न किया जाए उस जगह पर लाल निशान जरूर उठ आयेगा।

डॉक्टर रोजमर्रा स्कूलों या अस्पतालों में बच्चों की जाँच के दौरान में यह परीक्षा करते हैं। इस तरह से जाँच उस समय भी की जाती है जब बच्चा गिरा गिरा रहता हो या उसे खोंसी बनी रहती हो अथवा परिवार के किसी सदस्य को तपेदिक हो। यदि आपके बच्चे की जाँच के दौरान में लाल दाग उठ आये—जैसा कि आम तौर पर पचास प्रतिशत ऐसा होता है—तो आपको अपने दिमाग का संतुलन खो बैठने की जरूरत नहीं है। इसमें परेशानी का कोई कारण नहीं है क्योंकि अधिकांश मामले ऐसे होते हैं जिनमें पहले कभी इसका असर हुआ होगा और वह अब तक ठीक हो गया होगा। इसके अलावा यदि कुछ होगा भी तो ध्यान से देखरेख रखने व चिकित्सा करने पर पूरी तरह से ठीक हो जायेगा। इसके साथ ही यदि आपको किसी तरह की संतर्कता बरतने को कहा जाये तो आप असावधानी न करें।

बच्चे पर तपेदिक होने के संदेह पर सबसे पहला कदम यह होना चाहिए कि उसकी डॉक्टर से जाँच करवायी जाये। सभी मामलों में फेफड़ों का एक्स रे करवाना जरूरी है जिससे यह पता चले कि वास्तव में फेफड़ों में रोग का असर है या पहले कभी हुआ था और ठीक होने के दाग हैं। कभी कभी डॉक्टर दूसरी जाँच भी करते हैं। शरीर के दूसरे भाग का भी एक्स-रे किया जाता है, पेट को साफ करके उसमें देखा जाता है कि बच्चे ने जो दवा निगली है उसका पेट में अंश तो नहीं रह गया है, कुछ दिनों तक टेम्प्रेचर लेकर देखना आदि। यदि डॉक्टर को यह विश्वास हो जाता है कि फेफड़े के ऊपर जो असर था वह पूरी तरह से दूर हो गया है तो वह बच्चे को फिर से सामान्य तरीके से जीवन बसर करने को कह सकता है, तथापि वह पूरी तरह से निश्चित होने के लिए बीच बीच में एक्स रे लेकर जाँच करता रहेगा। इसके अलावा वह कुछ वर्षों तक संभवतया खसरे और कुकुर खोंसी से बचने की सलाह भी देगा, क्योंकि इनके कारण फेफड़ों में फिर से रोग का असर हो सकता है या अभी हाल में ही ठीक हुए फेफड़ों में इनके कारण फिर से गड़बड़ी हो सकती है।

यदि किसी बच्चे में तपेदिक का सक्रिय असर हो या बच्चा दो साल से कम उम्र का हो तो डाक्टर विशेष दवाइयों से साल भर या इससे अधिक दिनों तक उपचार जारी रख सकता है।

बच्चे की जाँच के अलावा भी डाक्टर परिवार के दूसरे लोगों की भी जाँच करता है (या ऐसे बयस्क आत्मी की जाँच जो राज्ञाना बच्चे के संपर्क में आता हो) यह जानने के लिए कि बच्चे में तपेदिक के कीटाणु कहाँ से आये हैं और साथ ही यह भी पता चलाने के लिए कि क्या परिवार के दूसरे बच्चों पर भी ऐसा ही असर हुआ है। दूसरे सभी बच्चों के तपेदिक की डाक्टरी जाँच करवाना चाहिए। जिस बच्चे के लाल दाग उठ आये उसका घबसरे लगाकर जाँच की जानी चाहिए। चाहे परिवार के दूसरे लोग कितने ही स्वस्थ क्यों न दिखते हों या इस मामले को लेकर कितना ही शोरगुल क्यों न करे यह जाँच जरूर की जानी चाहिए। कई बार परिवार के लोगों में तपेदिक के कीटाणु नहीं मिलते हैं तब केवल यही अनुमान करना पड़ता है कि बच्चा शायद कहीं बाहर से इस रोग के कीटाणु लाया होगा। इसके अलावा घर में ही कभी कभी जिन पर कहीं सन्देह की भी गुत्तायश नहीं थी ऐसे किसी अपेक्ष्य व्यक्ति में इसने कीटाणु पाये जाते हैं। बच्चे का यह सौभाग्य है कि बल्दी ही उसका रोग का पता चल गया और परिवार के सदस्यों को भी अपने आपने सौभाग्यशाली समझना चाहिए कि उनके यहाँ जो स्वतः या वह हट गया। जिन आदमी को तपेदिक की बीमारी हो रही हो उसे ऐसे घर में बच्चों के साथ नहीं रहना चाहिए। उसे शीघ्र सेनेटीरियम बाना चाहिए जहाँ उसके ठीक होने के अधिक अवन्धे अनुसार हैं और दूसरे पर भी इसका कीटाणुओं का असर नहीं पड़ेगा।

### सधियात-बुखार (रुमेदिक फीवर)

६७५ सधियात ज्वर — (रुमेदिक फीवर)। यह बीमारी कई तरह की होती है। यह ऐसी बीमारी है जिसका जोड़ो, हृत्प और शरीर के दूसरे अंगों पर भी असर पड़ता है। डाक्टरों का मत है कि गले में कीटाणुजन्य रोग होता है, उसकी प्रतिक्रिया के रूप में रक्त के कुछ हिस्सों में यह रोग होता है (जोड़ो या हृत्प आदि में)। यदि इसकी शीघ्र और उचित चिकित्सा नहीं करवाई जाय तो यह रोग कई सप्ताह और महीना तक बना रहता है। इसके अलावा यह ऐसी बीमारी है जो बार बार हो जाता करता है। रक्त में जब जब गले में रोग के कीटाणुओं का उदरगत होता है तो यह फिर से हो जाती है।

। कभी कभी यह बीमारी तेज रूप ले लेती है जिसमें तेज जुगार हो जाता है। पंद्रह बार यह बीमारी कितने ही दिनों तक ऐसी ही रहती है और हल्का हल्का बुखार भी होता रहता है। जब कभी सप्तामक राग के कारण जोड़ों में जलन होती है तो यह राग एक के बाद एक जोड़ों में बढ़ने लगता है जिससे उनमें सूजन आ जाती है, ये लाल हो जाते हैं और बहुत ही मुलायम पड़ जाते हैं। यदि इसका हृत्प पर बुरी तरह असर होता है तो बच्चा बेभान होकर पीला पड़ जाता है और उसकी साँस रुक जानी है। एक ऐसे ही मामले में जाँच करने पर पता चला कि इस राग के हल्के प्रभाव के कारण हृदय को इतना नुकसान पहुँचा कि जबकि उस समय इसका पता भी नहीं चला।

दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि संघिवात जुगार बहुत ही बदलती हुई विभिन्न रूप वाली बीमारी होती है। यदि आपके बच्चे में इस बीमारी के गंभीर लक्षण दिखायी दें तो आप उसे डाक्टर को दिखाइये। इसके अलावा भी यदि बच्चा पीला पड़ रहा हो, थका हुआ रहता हो हल्का बुखार या जोड़ों में हल्का सा दर्द रहता हो तो उसकी डाक्टर से जाँच करवानी चाहिए।

आजकल ऐसी कई दवाइयाँ निरुक्त चुनी हैं जो गले में रहनेवाले कीराणुओं के असर को नष्ट कर देती हैं। कीराणुओं का यह असर ही इस रोग की जड़ है। इन दवाइयों से जोड़ा और हृत्प पर जो संघिवात का असर होता है उसे ये दवाइयाँ जल्दी ही नष्ट कर डालती हैं। इनके फलस्वरूप हृत्प की घमनियों पर राग के पहले ही आक्रमण में जुग असर नहीं पड़ता है। इनके अलावा इन दवाइयों के कारण भी जिस बच्चे का पड़ला दौरा पड़ चुका है उसके दूसरे दौरों में रुकावट हो जानी है (जबकि इस बीमारी का असर कई बार हो जाता है) और हृदय का भी नुकसान नहीं पहुँचना है। उसे कई दिनों डाक्टर की लगातार देखरेख में इन कीराणुओं का रोकथाम के लिए दवाई (मुँह से या इन्जेक्शन द्वारा) लेनी चाहिए। इसे सदा ही जरूरी नियम मानकर चलना चाहिए।

६७६ जोड़ों में तथा दूसरे अंगों में रहनेवाला दर्द — पिछली शताब्दी में व चाँके १७ परा, जोड़ों में का शिकायत को स्वाभाविक मान लिया जाता था और कोई भी इस ओर ध्यान नहीं देता था। जब से यह पता चला है कि संघिवात ऊपर और उसका करग जो पीड़ा होती है वह बहुत हल्की भी हुआ करती है तब डाक्टर भी इस रोग की समझना मान कर किसी भी अंग के दर्द के ओर ध्यान देना लग गए हैं। परन्तु माता पिता अक्सर यह मान बैठते



हैं कि यह दृढ़ संघिवात ज्वर के कारण है इसलिए निरर्थक ही परेशान होते हैं।

उदाहरण के तौर पर जिस बच्चे के पैर चौड़े पड़ते हों और कमजोर रहने हों तो उसकी टाँगों में थक जाने की हालत में उस दिन दर्द होता है। इसके अलावा बच्चा दो और पाँच साल के बीच कई बार रोता हुआ जाग उठता है और घुग्गुनों और पिंडलियों में दर्द की शिकायत करता है। यह एक दिन ही नहीं कई रातों तक रहता है। जाँच करने पर पता चलता है कि यह दर्द संघिवात ज्वर न होकर पिंडलियों में ऐंठन के मारे होता है।

टाँगों में, हाथों में दर्द होने के और भी कई कारण होते हैं। आपको चाहिए कि आप जरूरी समझ कर डाक्टर को दिखायें, उसकी जाँच करवा कर हर मामले का पता चलायें कि यह क्या रोग है।

**६७७ हृदय में विशेष आवाज (मरमर) सुनायी देना** — हृदय पर स्टेथेस्कोप रखकर सुनने से विशेष आवाज जिसे अंग्रेजी में 'मरमर' कहते हैं सुनायी देती है। परन्तु आपको यह समझना चाहिए कि बहुत सी हृदय की विशेष ध्वनियाँ जरा भी गमीर नहीं होती हैं। ये तीन तरह की होती हैं। (१) किसी बीमारी के कारण, (२) जन्म के समय से ही हृदय की बनावट ही शुरू से ठीक नहीं होने के कारण, (३) स्वाभाविकी जो हृदय धड़कने के कारण तेज़ घीमी होती रहती है।

बीमारी के कारण पहली तरह का रोग अधिकतर गठिया के ज्वर के कारण होता है। इस संघिवात ज्वर (रुमेटिक फीवर) में हृदय की शिराओं पर रोग का असर पड़ता है जो बाद में उन पर चोट के निशान छोड़ देता है। इसके कारण या तो इन धमनियों में छेद हो जाते हैं या रक्त के प्रवाह में रुकावट पड़ जाती है। जब कभी डाक्टर किसी बच्चे के हृदय से ऐसी ध्वनि सुनता है जो पहले से नहीं थी तो इसका अर्थ यह हुआ कि उस पर संघिवात ज्वर का सक्रिय असर है और हृदय की जलन जारी है। ऐसे मामले में बीमारी के दूसरे लक्षण भी दिखायी देते हैं जैसे बुखार, नाड़ी की गति तेज़ होना, हृदय की धड़कन या रक्त की प्रवाह गति में अन्तर आना आदि। डाक्टर ऐसे बच्चे का दवाओं से इलाज करता है और जब तक यह असर रहता है उसे बिस्तर में आराम से सुलाये रहना है। यह असर कई बार महीना तक बना रहता है। इसके अलावा यदि रोग का सक्रिय असर न हो तो यह मान लिया जाता है कि पहले जो दौरा पड़ा था उस समय इन शिराओं पर खरम पड़ गया है उनके कारण यह ध्वनि होती है।

पहले जिन बच्चों के हृदय से ऐसी ध्वनि होती थी उन्हें अपग और बीमार मान लिया जाता था और उन्हें किसी तरह के खेलकूद में भाग नहीं लेने दिया जाता था भले ही उनके हृदय में रोग की जलन का सक्रिय असर न भी रहा हो। आजकल डाक्टरों की यह प्रवृत्ति रहती है कि यदि दूसरे रोग के असर से छुटकारा पा गया हो उसे धीरे धीरे सामान्य जीवन की ओर लौटने देते हैं। यहाँ तक कि जिन खेलकूदों में (दौड़घूप या खेलकूद में भी) वह सलता से भाग ले सकता है, खेलने दिया जाता है जबकि उसके हृदय में जो घाव थे भर गये हैं और हृदय की समुचित क्रिया में किसी तरह की रुकावट न डालते हों। ऐसा करन के दो कारण हैं। सामान्य हरकतों से हृदय की मौसर्पाशियाँ जिन पर रोग का असर यदि नहीं हुआ हो तो मजबूत बनती हैं। इसके अलावा बच्चे की भावनाओं को अधिक स्वस्थ बनाये रखना जरूरी है—वह अपने आपको अपग मान कर दुखी न हो उठे, यह मान कर कि वह असहाय-सा है और दूसरे लोगों से अलग ही टग का है। ऐसे बच्चे की बिना किसी तरह की असावधाना के नियमित चिकित्सा करवानी चाहिए जिससे गले के वायुमण्डलों का असर न बढ़ सक।

जन्मजात हृदय की बीमारी के कारण जो ध्वनि सुनाई देती है, उसका पता या तो शिशु के न म लेते ही अथवा कुछ दिनों बाद ही चल जाता है (ऐसा नहीं होता है कि इसमें सालों तक पता ही नहीं चले)। यह ध्वनि आम तौर पर ऐसी हालत में किसी रोग के प्रदाह के कारण नहीं होती है परन्तु यह बताती है कि हृदय की बनावट ठीक टग की नहीं है। इस ध्वनि का इतना महत्व नहीं है, जितना महत्व इस बात का है कि वहीं हृदय की बनावट ऐसी तो नहीं है कि उसके कारण रक्त के दोरे या लिल के सुचारु टग से काम करने में गड़बड़ी होती हो। यदि ऐसी गड़बड़ी होती है तो शिशु नीला पीला पड़ जायेगा या उसे जोर लगाकर साँस लेना पड़ेगा अथवा उसका विकास बहुत ही धीरे धीरे हो पायेगा।

जिस शिशु या बच्चे के जन्मजात हृदय की खराबी हो, उसकी जॉच हृदय विशेषज्ञ डाक्टरों से सावधानी के साथ करनी चाहिए। जो मामले गंभीर होते हैं, उनका ऑपरेशन से ठीक कर दिया जाता है।

जिस बच्चे के जन्म से ही हृदय से ऐसी ध्वनि सुनायी देती हो, परन्तु न तो वह नीला-पीला ही पड़ता है, न उसे साँस लेने में जरूर ही लगाना पड़ता है और उसका विकास भी स्वाभाविक गति से हो रहा है तो उसका मानसिक

और भावनात्मक विकास के लिए यह जरूरी है कि उसे अपना न समझा जाये और न उसके साथ ऐसा व्यवहार ही किया जाये। इससे विपरीत उसे सामान्य जीवन बिताने दिया जाय। उसको अनावश्यक रूप से रोगों की छूत न लगने दी जाये और बीमारी के दिनों में उसकी पूरी सावधानी से देखरेख रखी जाये—परन्तु यह सिर्फ उसी के लिए ही नहीं सभी बच्चों के लिए भी की जानी चाहिए।

**स्वामयिक निरापद ध्वनि** का अर्थ यह है कि बच्चे के हृत्पत्र से ऐसी ध्वनि निकलती है जो न तो अमज्जात गड़गड़ती के कारण ही है और न किसी रोग के प्रवाह के कारण ही, न तो हृदय की चनाचट में ही दोष है और न संघिवात वरर का ही असर है। बचपन के शुरू के वर्षों में यह ध्वनि आम तौर पर हुआ करती है। जैसे जैसे बच्चा विशोगवस्था को पहुँचता है, यह अपने आप मिट जाती है। डाक्टर आपको बतायेगा कि बच्चे का हृदय से ऐसी ध्वनि जो सुनी जाती है वह खतरनाक नहीं है। यदि बाएँ में कोई दूसरा डाक्टर इसका निदान करके उपचार के लिए फदे भी तो आप उसे कह सकती हैं कि यह ध्वनि उसके पहले से ही है।

**६७—कपचात (कोरिया)** —कपचात जिसे अंग्रेजी में कोरिया या 'सेंट विटुम डान्स' कहते हैं नाड़ी और मस्तिष्क संबंधी रोग है। इसका शरीर के विभिन्न अंगों में ऐंठनी व अनियमित, अनैच्छिक गतियाँ होती रहती हैं। यह कई महीनों तक बना रहता है। ये गतियाँ या तो पूरी तरह से स्पष्ट होती हैं कि देखी भाली जा सके, अथवा इतनी हल्की होती हैं कि पता ही नहीं चलता है। चेहरे की मांसपेशियों का ऐंठन से बुरावता आ जाती है। कंधा पहले एक ओर झुकता है फिर दूसरी ओर। घड़ की मांसपेशियों में खिंचाव होने पर शरीर थोड़ा सा लकड़ जाता है। हाथों और अंगुलियों में खिंचाव या दीलापन आ जाता है। बच्चे की लिखावट बुरी हो जाती है और उसके हाथों से चीजें भी गिर सकती हैं। इसकी शक्तें अनियमित होती हैं, कभी एक मांसपेशी में तो कभी दूसरी में और एसी शक्तों में कभी समानता नहीं पायी जाती है, सभी में ये दोरे एक से नहीं होते हैं।

कुछ बच्चों पर जिह्वा कपचात (कोरिया) आ जाता है, उन पर रोगिक फीवर का दौरा भी पड़ते हैं। उनके हृत्पत्र और रक्त की घमनियों पर इसका बुरा असर पड़ते हैं। इसके कारण डाक्टरों का पहले यह मत था कि कपचात (कोरिया) भी रोगिक फीवर के कारण होता है और यह उसका दूसरा रूप है।

परन्तु बहुत से ऐसे बच्चे भी होते हैं जिनको कोरिया की अपेक्षी शिकायत होती है परन्तु रुमेटिक फीवर, स्कारलेट फीवर का खतरा नहीं होता है। न रुमेटिक फीवर (संधिवात-ज्वर) के दूसरे लक्षण ही नज़र आते हैं। इसलिए डाक्टरों का कहना है कि कपवात भी दो तरह के होते हैं, एक संधिवातज्वर के कारण होता है तो दूसरे में ये लक्षण नहीं पाये जाते हैं।

कोरिया (कपवात) के अधिकांशतः दौरे सात साल से लेकर किशोरावस्था की उम्र तक पड़ते हैं। दूसरी मानसिक कमजोरियों या गड़बड़ियों जैसे एंजातान (नाड़ियों में खिंचाव), बचैनी, छुटपटाहट को कपवात रोग नहीं समझ लेना चाहिए। मानसिक परेशानी या नाड़ियों की कमजोरी और खिंचाव के कारण भी बच्चा कभी कभी ठीक ऐसी ही हरकतें करता रहता है—जैसे आँखें मिचकाना, गला खरारना, कंधे उचकाना आदि (परिच्छेद ५४६)। जबकि कपवात की हरकतें सदा एक सी नहीं होती हैं और चक्कर काटती हुई तेजी से होती हैं तो सामान्य बेचैनी दूसरे ही ढंग की होती है। इस बेचैनी से मेरा मतलब है बच्चा कुर्सी पर बैठा बैठा बार बार उसे हिलाता हो, चारों ओर पैर हिलाता हुलाता हो या पटकता हो या अपने हाथों से ऐसी ही हरकतें करता हो आदि।

कपवात (कोरिया) का दौरा पड़ने पर बच्चा एक सा ठहरा नहीं रहता है, वह अस्थिर हो जाता है। वह यों ही रो उठता है, हँसने लगता है, जरा सी उत्तेजना पर ही हाथ में से खिलौना, चम्मच दूर फेंक देता है। आप उसकी इन हरकतों के लिए तैयार रहें। उस बेचारे का कोई दोष नहीं है, उसके लिए आपको यह रियायत करनी ही पड़ेगी। कपवात (कोरिया) जिस बच्चे को हो उसे डाक्टर की निगरानी में रखना चाहिए। कपवात समय आने पर निश्चय ही अपने आप चला जायेगा चाहे इसके मितने ही दौरे क्यों न पड़ते हों। बच्चे की नियमित डाक्टरी जाँच कराते रहना चाहिए जिससे यह पता चलता रहे कि दूसरे रोगों के लक्षण जैसे संधिवात ज्वर (रुमेटिक फीवर) का असर तो नहीं है। यदि इसका असर हो जाये तो सावधानी से इलाज करवाना चाहिए।

## विस्तर में पेशाव करना व अन्य पेशाव सबधी गड़बड़ी

६७९. बड़ी उम्र के बच्चे का रात को विस्तर भिगोना —(एनु रेसिस) बच्चा रात को निस्तर क्यों गीला करता है इसके कई कारण होते हैं। इनमें से बहुत कम मामले किसी शारीरिक बीमारी के कारण होते हैं। इन सब मामलों में खास खास लक्षण एक से ही हैं—जैसे दिन के समय पेशाब पर

रोक नहीं कर पाना । कभी कभी डाक्टर को भी मन्दिर होने लगता है कि इन में से बहुत से ऐसे मामलें बच्चे की मायनाओं में तनाव के कारण होते हैं ।

कुछ ऐसी परिस्थितियाँ हानी हैं जिनमें छात्र बच्चा इस तरह अस्त व्यस्त हो जाता है कि अजाने ही वह अपने शैक्षणिक और लैंगिक चाहता है । एक तीन घण्टा का बच्चा जिसने छह माह से कभी किसी तरह से बिस्तर नहीं गीना किया वह भी नये घर में जाकर रहने पर बिस्तर गीने करने लग जाता है । भले ही वह यहाँ बहुत खुश नज़र क्यों न आता हो, मन ही मन वह अपने पुराने घर के वातावरण के लिए परेशान है । जब लड़ाई के दिनों में लखन शहर के बच्चों को देहात में रहने भेजा गया तो वहाँ यह बीमारी आन बात हो गयी थी । यहाँ तक कि विशाल बच्चे भी बिस्तर गीना कर देते थे क्योंकि वे परिवार मित्र और अपने पहचाने वातावरण से अलग हो गये थे । कुछ शिशुचिकित्सालयों में यह बात आयुर्विज्ञान देखी जा सकती है । यदि बच्चों को किसी ऐसे वातावरण में से गुजरना पड़े जिसमें उच्चैर्जना हो—जैसे स्कूल या अस्पताल की पार्टी आदि—तो आप देखेंगी कि वह शायद रात को बिस्तर गीना कर देगा । अधिकांश छोटे बच्चों के लिए ऐसा मौका तब अधिक आना है, जब घर में नया शिशु आता है ।

इन सभी मामलों में, ऐसी ही परिस्थितियों में आपको यह बात याद रखना चाहिए कि बच्चे जानबूझ कर बिस्तरों को गीना नहीं करते हैं । वे तो ऐसे समय में भी गहरी नींद में सोये हुए रहते हैं । यह उनकी अचेतन भावना है जो रात में उन पर हावी है और अपनी में उन्हें दिव्यापी दे रही है । इसीसे उत्तेजित होने पर पश्चात् उनका कायू नहीं रह पाता है । बिस्तर गीने उस समय अधिक होते हैं जब बच्चा सपने में किसी तनावपूर्ण या मुठी हालत में निरर्थक या असहाय सा अरन को पता है । जा बच्चा घर में परेशान हो जाता है या नये शिशु के आगमन से परेशान हो तो वह सपने में अपने को भ्रष्टा हुआ पाता है और उस माँ की तलाश में रहता है जो उसकी सभी शारीरिक जरूरतों को पूरी कर सकती है, ठीक वैसे ही जिस उसकी अपनी माँ बिना शिवायत का मौका दिये उसकी इच्छा पूरी करती थी ।

यदि बच्चे को अपने पुराने घर या वातावरण की याद सता रही हो तो आपको चाहिए कि आप बच्चे पर साथ थोड़े दिनों अधिक समय तक रहा करें । इससे उसका एकाकीमन भी दूर हो जायेगा और उसे नयी जगह का आनन्द भी मिल सकेगा । यदि घर में नया शिशु आया है तो बच्चे का मा-बाप यह विवरण दिलावे कि वह उसकी जगह सन नहीं आया है और उसे अपने को अवश्य

मानने की भी जरूरत नहीं है (परिच्छेद ४८३ से ४८९)। बिस्तर गीला कर देने पर उसे शर्मिन्दा करना या डाँटना फटकारना नहीं चाहिए, वह खुद ही इसे बुरी बात समझता है। यदि आप उसमें यह विश्वास पैदा कर सकें और आशा बैधा सकें कि वह जल्दी ही फिर से सूखा रहने लगेगा तो यह बात फिर नहीं होगी।

उस बच्चे के बारे में, जिसकी उम्र तीन साल, चार साल या पाँच साल की हो और जो अभी भी बिस्तर भिगोया करता है, क्या करना चाहिए? (अधिकांश बच्चे दो और तीन साल के होते ही रात को बिस्तर में पेशाब करना छोड़ देते हैं।) ऐसे मामलों में कई बार गिन को पेशाब या टट्टी फिर्ने के मामले का लेकर बच्चा परेशान हुआ होगा। बच्चे ने बहुत देर तक रुकावट की होगी जिससे माँ भी अपनी सन्न रीति बैठी होगी और अधिक बेचैन हुई होगी। हो सकता है कि उसने दिन को ही टट्टी पेशाब फिर्ने की आदत मजूर कर ली होगी पर रात में अभी तक उसके अचेतन मन में इसका विरोध चल रहा होगा, साथ ही उसके मन में अपराधी सी यह भावना भी काम कर रही होगी कि वह शरारती बच्चा है। यदि दिन व समय टट्टी पेशाब करवाने के बारे में कुछ स्वीचातानी हो तो उसे मिटा डालना चाहिए और साथ ही बिस्तर भाग जाने पर बच्चे का शर्मिन्दा नहीं किया जाय। उसको इस समय माता पिता की ओर से और अपनी ओर से भी यह विश्वास बैधना चाहिए कि वह अब बड़ा होने लगा है और खुद ही किसी दिन अपने आप यह आदत छोड़ देगा।

६८० लड़कों में इस आदत का कारण — कुछ मनोवैज्ञानिकों ने (जिन्होंने बच्चों व बिस्तर भिगाने के बारे में ज्ञान की है) यह विश्वास जताया है कि लड़के आम तौर पर इस कारण से बिस्तर भिगाते हैं (चूँकि बिस्तर भिगाने में अरसी प्रतिशत लड़कों की संख्या होती है और कबल बीस प्रतिशत लड़कियाँ)। बच्चा याददा बहुत अरक्षित रहता है और उसके मन में यह भावना होती है कि वह अमहाय सा है, वह दूसरे लड़कों से छोड़ करने या उनके मुकाबले में खड़ा होने से भी डर खाता है। वह यह महसूस करने लगता है कि माँ उस पर छापी हुई है। यह बात नहीं है कि वह उसकी ओर पूरा पूरा ध्यान न देती हो मगर उसकी हरकतों और व्यक्तित्व से बीच बीच में खीझ उठती है और रुकावट पहुँचाती रहती है। उसको इतने बड़े अनुशासन में पाला गया है कि वह बेचारा मुँह भी नहीं खोल सकता है। वह मन ही मन

उसके विरुद्ध दुष्ट मानाएँ रख कर या चिड़चिड़ा होकर अपनी खीझ उतारता है और तब उसकी माँ उससे और भी अधिक असंतुष्ट रहने लगती है। अक्सर ऐसे मामलों में पिता भी बच्चे को इन हरकतों के विरुद्ध अपना सहयोग नहीं देता है जब कि ऐसा सहयोग मिलने पर उसको लाभ पहुँच सकता है। परिच्छेद ४६० और ४७७ देखिए।

माता पिता विस्तर गीले करने की बच्चे की आदत को छुड़ाने के लिए जो कष्ट उठाते हैं वे गलत दिशा की ओर ले जाते हैं। गहरी नींद में सोये बच्चे को रात को विस्तर में से खींच कर उसे पेशाब कराने नाली पर बैठाते से उसके मन में भी यही भाव बना रहता है कि वह अभी भी छोटा शिशु है। ऐसे पेशाब करने वाले बच्चे गहरी नींद में सोने वाले होते हैं। यदि शाम के पाँच बजे से ही बच्चे की पीने की चीजाँ पर रोक लगा दी तो वह यही कल्पना करता रहेगा कि वह प्यासा है (जैसा कि आप और हम भी ऐसी स्थिति में यही कल्पना करेंगे)। इसी बात को लेकर माँ और बच्चे में रायकाश से ही तकरार चलती रहेगी—जो दोनों के लिए ही अच्छी बात नहीं है। यदि बच्चे से पेशाब की भीगी चहर धुलवा कर सुपवायी गयी तो वह और भी गुरी तरह भयभीत हो जायेगा कि कहीं दूसरे लड़के उसकी इस गद्दी आदत को या इस गद्दे काम को न जान लें। रात में पेशाब उतरना इसलिए नहीं होता है कि वह ऐसे काम में कम शर्म अनुभव करता हो। पाँच साल से बड़ी उम्र का बच्चा इस आदत से छुटकारा पाने के लिए जो भी माँग की जाय करने को तैयार रहता है। वास्तव में वह सहयोग देना चाहता है, परन्तु उसका उस अचेतन भावना पर जरा भी काबू नहीं है जिसके कारण रात को नींद में ही विस्तर भीग जाते हैं। विस्तर भिगोने वाला बच्चा यह विश्वास पाना चाहता है कि वह भी सब कुछ कर सकता है और अपनी इस योग्यता का विश्वास उसे मदद करके धीरे धीरे वेदा क्रिया जा सकता है। यदि बच्चे की ओर भी परेशानी भरी आदत हो तो ऐसे मामलों में बच्चा के मनोवैज्ञानिकों से अच्छी सहायता मिल सकती है। परन्तु यदि वह संभव नहीं हो सकती हो तो ऐसी कई दूसरी बातें हैं जो माता पिता स्थिति को बेराते हुए कर सकते हैं। उदात्त वास्तविक दृष्टिकोण उठाकर दिलाने वाला होना चाहिए। वे उसे समझा सकते हैं कि उन्हें मादूम है कि उसके जैसे कई बच्चाँ में ऐसी ही शिक्षाएँ भी जो समय आने पर ठीक हो गयीं। उन्हें यह विश्वास भी बच्चे के सामने जानना चाहिए कि वह भी ऐसा कर सकेगा।

मेरी राय में रात को बच्चे को बिस्तर से उठाना या शाम से ही उसे पीने की चीजें नहीं देने का तरीका ठीक नहीं रहता है और आप यदि ऐसा करती हों तो छोड़ दीजिए ।

जब वह बिस्तर नहीं भिगोये तब कुछ बड़ी उम्र के बच्चे को (पाच छ या सात साल तक) उत्साह दिलाने के लिए चाट पर सुनहरी सितारे टाँक दें । परन्तु बड़ी उम्र के बच्चे इसके चक्कर में नहीं आते हैं । ऐसे ही इनाम की घोषणा करना जैसे सायकल, दूरबीन, केरम गेर्ड के खेल के सामान आदि से भी बहुत कुछ उत्साह मिलता है । उसे कहना चाहिए कि हम ले तो आये हैं परन्तु अब वह पूरी तरह से दूसरे बच्चों की तरह यह आनन्द छोड़ देगा तब दे दगा । इससे वह भी अपने को जल्दी ही दूसरे बच्चों की तरह समझने लगेगा । यदि पिता घर पर अपने ही कामों में व्यस्त रहने वाला हो तो वह बच्चे को सहालने में हाथ बना कर उसकी गहरी मदद कर सकता है । वह बच्चे को और अपने को किसी भी शौक के काम में उलझाये रख सकता है जिसमें बच्चे को भी आनन्द आये । यदि उसकी माँ उसे स्कूल के काम या सुबह सुबह ही सजाने सँवारने में परेशान करती हो तो उसे जरा नरम हो जाने की जरूरत है (परिच्छेद ४७०) । इस बारे में यदि बच्चे के अध्यापक से भी सलाह ली जाये तो अच्छा नतीजा निकलता है ।

६८१ लड़कियों द्वारा बिस्तर भिगोना :—लड़कों में जो इस तरह की आदत स्वाभाविक दिखाई देती है, वह लड़कियों में दूसरे ही ढंग की होती है । लड़की और भी अधिक असहाय और परेशान भावनाओं की होती है क्योंकि एक ओर उसे अपने भाइ से होड़ होती है तो दूसरी ओर अपनी माँ से भी वह होड़ करती है (कभी कभी वह यह भी सोचती है कि यदि उसे अपने पिता की देखभाल का काम मिले तो वह अपनी माँ से भी अच्छी तरह यह कर सकती है) । ऐसे में माता पिता का यह कर्त्तव्य है कि वे उसे बेटी की तरह रहना और उसीमें समुष्ट रहना सिखायें । भाइ को लेकर उसके मन में होड़ के जो भी कारण हैं उन्हें हटा दें । पिता उसे बताये कि वह उसे अपनी बेटी की तरह बहुत प्यार करता है परन्तु कई मामलों में उसे माँ के साथ रहना जरूरी है । बालमनोवैज्ञानिकों की मदद इस दिशा में सबसे अधिक लाभदायक हो सकती है । उससे केवल बिस्तर भिगोने की आदत ही नहीं छूट जायेगी बल्कि वह महिला की तरह अपने जीवन का आनन्द उठाने के लिए भी तैयार रहेगी ।



६८२ दिन को विस्तर भिगोना — बड़ी उम्र के बच्चे द्वारा (तीन साल का हो जान के बाद) पेशाब से विस्तर या अपने को तर कर डालना किमी शारीरिक बीमारी के कारण होता है। ऐसे मामलों में, आम तौर पर बच्चे के बूँट बूँट पेशाब बार बार टपकती रहती है। ऐसे बच्चे की डाक्टर से पूरी तरह जाँच करवाना जरूरी है। बड़ी उम्र में इस तरह पेशाब उतरने के सभी मामलों में पेशाब की जाँच करवाना जरूरी है।

दिन का पेशाब में बच्चे के भीग जाने तथा विस्तर भिगो देने के बहुत से मामलों में भावनाओं का ठीक वैसा ही तनाव काम करता है जैसा ऊपर बताया गया है। परिच्छेद ६७९ से ६८१ में जो कुछ बताया गया है उसे यहाँ भी दुहराया जा सकता है।

परन्तु दो मुख्य बातों पर जोर डालना जरूरी है। बहुत से बच्चों में—दो दिन का पेशाब से तर हो जाते हैं—मन ही मन कुदते रहने और जिद बगन की प्रवृत्ति पायी जाती है। यदि आप ऐसे बच्चे का ध्यान से निरीक्षण करेंगे तो पता चलेगा कि बच्चा थोड़ा बहुत यहाँ तक कि आपसे भी अधिक यह बात अच्छी तरह समझता है कि उसका मूत्राशय भरा हुआ है और उसे परेशानी हो रही है। वह इधर उधर टाँग पटकता हुआ बेचैनी से चक्कर काटता रहता है परन्तु इस बच्चे का मन अभी भी खेल में डूबा हुआ है और वह इस ओर अपना ध्यान लौटाने का तैयार नहीं है। यदि छुटा बच्चा किसी क्षण में दृष्टिगत हो और कभी अचानक ऐसी ही छुटी सी घटना गुजर जाये तो चिन्ता करने की जरूरत नहीं है। यदि वह सारे दिन मन ही मन कुदता रहे, जिद पकड़ता रहे तो यह इस बात का संकेत है कि उसकी भावनाओं पर अधिक जोर डाला जा रहा है और उसपर डर-अधिक हावी हुआ जा रहा है। उसकी यह आदत बन जाती है कि जब उसके माता पिता किसी काम को करने के लिए कहते हैं तब वह उस समय नहीं करके बाद में जब उसका मन बरता है तभी करना पारता है। इसे हम उसकी मुस्ती या आलस्य की आदत कह सकते हैं परन्तु इसे ठीक करने में काफी मेहनत करने की जरूरत है। यह माना ठीक तरह की मोटर की चलावना है जिसके ब्रुक कमकर लगा रंगे हो।

कुछ बच्चे जो ऐसे इसमूल, लुगलुग और ठीक तरह से यातायात में गुलेमिल रहते हैं वे भी कभी कभी उत्तमना के कारण या चौक जाने अथवा अचानक डर से हँसन पर ऐसी दृक्कन कर बैठते हैं। ऐसे समय में उन्हें घरा भी संकेत नहीं मिल पाता है कि पेशाब लग रही है और वे अचानक

ही मीग जाते हैं। यह न तो कोई बीमारी ही है और न ऐसी अजीब बात ही कि जिम पर अन्वग्मा किया जाये। बहुत से जानवर भी अन्वानक चौंके जाने की हालत में पेशाब कर बैठते हैं। बच्चे को ऐसी हरकत करने पर यह विश्वास दिलाने की जरूरत है कि इसमें झंपने या शम करने जैसी कोई बात नहीं है, अक्सर ऐसा हो ही जाता है।

**६८३ बार बार पेशाब होना** —बार बार पेशाब होने के कई कारण हैं। जिम बच्चे को पहले ऐसा कभी नहीं हुआ हो और उसे बार बार पेशाब होती हो तो इसका अर्थ यही हुआ कि उसे कोई बीमारी है, जैसे मूत्रमली में रोग का असर या पेशाब में रुक-रुक जाना (हायमेट्रिक)। डाक्टर से बच्चे और उसके पेशाब की जल्दी ही जांच करवाना जरूरी है।

कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनके मूत्राशय छोटे होते हैं, उनमें औसत से भी कम पानी टिक पाता है। यही कारण है कि उन्हें इसे बार बार जल्दी ही खाली करना पड़ता है। भगवान ने उन्हें ऐसा ही बनाया है। परन्तु बहुत से बच्चे और बड़ी उम्र वाले बार बार तभी पेशाब करते हैं जब उनकी भावनाओं में तनाव हो या उन्हें किसी तरह की परेशानी हो। किसी किसी मामले में यह केवल सामयिक अस्थायी तनाव के कारण होता है तो कइयों में ऐसी पुरानी प्रवृत्ति ही बनी रहनी है। यहाँ तक कि एक स्वस्थ सामान्य बिलाड़ी भी दौड़ के पहले हर पंद्रह मिनट में बारबार पेशाब करता है। माता पिता का काम सब इस बात का पता लगाना होता है कि किन बातों का लेकर बच्चे की भावनाओं में तनाव पैदा होता है। कभी कभी यह तनाव घर में या उसका साथ के बच्चों को लेकर अथवा स्कूल के वातावरण के कारण पदा होता है। कई बार ये सभी बातें शामिल हो जाती हैं। इस बारे में सामान्य तौर पर एक शर्मीले बच्चे और अधिक डोंट हपट करनेवाले शिक्षक का उदाहरण दिया जा सकता है। बच्चे में डर की जा भावना है उसका कारण उसका मूत्राशय पूरी तरह खाली नहीं हो पाता है और इसके कारण उसमें अधिक मूत्र भी नहीं भर पाता है। तब वह फिर से पेशाब जाने की छुट्टी माँगने पर शिक्षक द्वारा “बहाना बनाये जाने की बात” समझने की चिन्ता से परेशान रहता है। यदि शिक्षक ने उसको इसके लिए छुट्टा देते समय नाक भौं सिकाड़ी तो मामला और भी बिगड़ सकता है। डाक्टर से लेकर माता पिता बच्चे की स्कूल में यह रिपोर्ट भिजवा दें कि उसका मूत्राशय ऐसा ही बना है या उसे बार बार पेशाब जाने की बीमारी है या आदत है, अतएव इसे बहाना नहीं समझा जाये और बच्चे को इसकी छूट दी जाये।

साथ ही ज्वरे का स्वभाव और उसका मूलाशय इस तरह क्यों इरकत करता है, इसके बारे में भी प्रकाश डाल देना चाहिए। यदि आप शिक्षक से भेंट करने उसे यह बात दग से समझा कर उसका सहयोग पा सकती हो तो बहुत ही अच्छी बात है।

**६८४ रुक रुक कर कठिनाई से पेशाब होना** — बहुत ही कम, सक्ड़ो हजारों ज्वरों में ही एक दा ऐसे शिशु होते हैं जिनकी मूत्रनली संकड़ी होती है या उसका खराब इतना छोटा होता है कि उर्ह पेशाब करने के लिए बहुत ही जोर लगाना पड़ता है या पेशाब पतली धारा बनकर अथवा बूँद बूँद आता है। डाक्टर द्वारा जल्दी ही मूत्रनली को चौड़ा करवाना जरूरी है। पेशाब रुके रहने से अन्दर की नाड़ियों और गुदों को नुकसान पहुँचता है।

अधिकतर गर्मी के दिनों में कभी कभी जब बच्चे को रूठ पसीना होता है और वह पूरे पेट पदाथ भी नहीं लेता है तो वह अपना पेशाब बार बार नहीं करेगा, शायद चारह घंटे या उससे भी अधिक समय में एक बार। इस समय जो मूत्र आयेगा वह काला गन्बूदार तो होगा ही साथ ही उससे जलन भी होगी। ठीक ऐसी ही बात पुष्कर में हुआ करती है। गर्मी के दिनों में या बुवार में यदि बच्चा आप से बार बार पीने की चीज माँगने में लागार हो तो आपको उससे इसके लिए बार बार पूछना चाहिए राख तीर में भोजन के बीच बीच में।

लड़कियों में भी रुक रुक कर पेशाब होने का एक कारण यह भी है कि उनकी योनि में किसी रोग का असर हो गया है जिससे मूत्रमार्ग में जलन या सूजन आ गयी है। इसके कारण उसका मन बार बार पेशाब करने को करता है भले ही उसे थोड़ा सा ही पेशाब क्यों न हो, चाहे एक दो बार हो भी नहीं। डाक्टर से राय ली जानी चाहिए और उसका पेशाब की जाँच होनी चाहिए। जब तक डाक्टर की निश्चिन्ता शुरू हो उसके पहले उसे कम पानी के उथले टब में जिसमें एक प्याला खाने का सोदा मिला हो नदलाना चाहिए। मूत्र वाले भाग को अच्छी तरह से सुगार उस पर मल्हम-वेजलीन और चारिक एसिट या ठंडी प्रीम लगाना चाहिए जिससे जलन में सुल्का मिल सके।

**६८५ शिशुन के मुँह पर घाव या फोटा** — कभी कभी शिशुन के गिरे पर नहीं पेशाब के लिए मुँह खुला रहता है यहाँ कुछ दिनों में आग पाप चमड़ी लाग खुरदरी हो बाधा करती है। मूत्रनली के मुँह पर आग पाप काली सूजन आ जाती है कि बच्चे के लिए पेशाब करना मुश्किल हो जाता है। यह छोटी सी पुत्ती या खुरदरा जलन करने वाला त्रण भीगे पानी में धार के

कीटाणुओं के कारण होता है (सुझाव आप यदि शिशु के विस्तरों को सूँघेंगी तो आपको इस क्षार की दुगंध मिलेगी)। पेशाब में से यह क्षार नहीं निकलता है परन्तु पेशाब से तर पोतड़ों, कपड़ों और विस्तरों में कीटाणुओं से पैदा होता है। इस क्षार के कारण फोड़े फुन्सी उन दिनों अधिक होते हैं जब बच्चा एक साल से कुछ उड़ा हो जाता है और मा पोतड़े गोंघना छोड़ देनी है। इसके कीटाणु बच्चे के पाजामा, चादरें, विस्तर की रोल्ली, रात में बच्चे को पहनाने के कपड़ों में भरे रहते हैं और बच्चे के पेशाब से भीगते ही यह क्षार (अमोनिया) घनाना शुरू कर देते हैं। जब तक ऐसी जलन या फोड़े फुन्सी बने रहें तो सबसे अच्छा तरीका यह है कि बच्चे के पेशाब से भीगने वाले कपड़ों को उतारना या कीटाणुनाशक घोल में धोना चाहिए (परिच्छेद ३०२)। इसके साथ साथ फोड़े फुन्सी या चट्टे पर जिंक आइडमेट या दूसरा महलूम कह चार लगायें। रास तौर से बच्चे के सोने के पहले ऐसी दवा लगानी ही चाहिए। यदि बच्चा घंटों तक पेशाब न करते रहने से दद महसूस करने लग तो उसे गम पानी के टन में आवे घण्टे तक नहलाना चाहिए। यदि इससे भी उसे पेशाब न उतरे तो डाक्टर को दिखाना चाहिए।

**६८६ मूत्रनली पर रोगों के कीटाणुओं का असर —**(प्यूरिया, पाइलाइटिस, पाइलोनेफ्राइटिस, सिस्टाइटिस) गुर्दे या मूत्राशय में रोग के कीटाणुओं का असर होने पर तेज नीमारी हो सकती है जिसमें खूब तेज बुखार चढ़ता उतरता रहता है। परन्तु कई बार ऐसा भी होता है कि बच्चा बीमार नहीं हो तो भी अचानक उसकी जाँच करते समय डाक्टर को उसके पेशाब में रोगों के कीटाणु नज़र आ जाते हैं। बड़ा बच्चा कभी कभी पेशाब करते समय घुरी तरह जलन होने की शिकायत करता है परन्तु उसकी मूत्रनली में कहीं कोई बाहरी दोष नहीं दिखायी देता है। रोग के ऐसे कीटाणुओं का असर लड़कियाँ में अधिक होता है और शुरू के दो वर्षों में आम तौर पर इसकी शिकायत रहती है। इसकी तत्काल चिकित्सा करवाना जरूरी है और इससे लाभ भी पहुँचता है।

जब कभी भी बच्चे को बुखार हो और उसके कारणों का पता नहीं चले तो उसके पेशाब की जाँच करवानी चाहिए। यदि बुखार कुछ दिनों से अधिक बना रहे, चाहे यह ठंड के कारण या गले में खराब व कारण ही क्यों न हुआ हो, तो उसके पेशाब की जाँच करवानी ही चाहिए क्योंकि यह संभव हो सकता है कि रोग के कीटाणु शरीर के दूसरे अवयवों और मूत्राशय या गुर्दों तक भी फैल गये हों।

यदि ढेर सारा पीप आता होगा तो पेशाब गदा या मटमैले रंग का,

यदि पीर येहा होगा तो आपको बिना खुर्चीन की सहायता के नहीं दिखायी देगा। वैसे साधारण बच्चे का पेशाब भी कभी कभी मर्मैला होता है खासकर उन त्तिना में जब कि यह ठंडा हो क्योंकि उनमें कई सनित्र मिले होते हैं। इसलिए आप चेन्नल पेशाब को ही देखकर यह नहीं कह सकती हैं कि उसके अंगों पर कीगणुओं का असर है या नहीं।

यदि उसके मूत्र अंगों पर रोग का जो असर है वह संतोषजनक ढंग से नहीं होता है या उस पर दुबारा रोग का असर हो जाता है तो उसके सारे मूत्र अंगों की विशेष जाँच करवानी चाहिए। जिन बच्चों की मूरनली की पनाब बेगगी होती है उनमें रोग का असर अधिक हुआ करता है। यदि आप दो ऐसी ही कोई गड़बड़ी नजर आये तो गुर्नों को सदा के लिए पुकसान पहुँचाये इसपर पड़ले ही इसे ठीक करवा लेना चाहिए। इसके लिए यह बात ठीक रहेगी कि आप उसके मूत्र अंगों पर रोग के असर पड़ने के एक और दो महीने के बाद उसकी फिर से जाँच करवा लें कि रोग का असर फिर से तो नहीं हो गया है—चाहे बच्चा कितना ही स्वस्थ क्यों न दिखायी देता हो।

६८७ लडकी के पेशाब में से पीप आने का अर्थ यह नहीं कि उसके मूत्र-अंगों पर रोग का असर है—इस बात की सदा ही संभावना बनी रहती है कि लडकी की योनि में रोग के कीगणुओं का असर के कारण उसके पेशाब में पीप आ सकता है, चाहे यह असर इतना इल्दा ही क्यों न हो कि न तो उसका पीप बढ़ने लग या योनि में जलन हो हो। इसके कारण यह कभी नहीं मान लेना चाहिए (बिना जाँच करवाये ही) कि उसके मूत्र अंगों पर रोग का असर है। इसपर लिए आप उसके “साफ पेशाब” का नमूना जाँच के लिए लें। योनि के मुखद्वार को साफ करके रुई से अद्विगता से साफ करके पोंछ का मुग्या लें उसके बाद नमून के लिए उसका पेशाब लें। यदि उस पेशाब में भी पीप होगी तो डाक्टर अपने को पूरी तरह निश्चिंत करने के लिए सबड़ की छुटी नला (पेपर) उसके मूत्राशय में डालकर पहरों से नमूना लेकर देखेगा (क्योंकि यह चीज बाहरी अंगों के संपर्क में नहीं आती है)। यदि उसे उसमें भी पीप मिलेगी तो यह अकथ्य ही अंगों को रोग से प्रभावित समझेगा।

### योनि साव

६८८ सावधानी और दूरदर्शिता से इसका इलाज करें:—छोटी लडकियों की योनि से थोड़ा बहुत साव शना रसाभाविक ही है। इनमें से

अधिकांश मामलों में यह ऐसे कीटाणुओं के कारण होता है जो ग़ुतरनाक नहीं होते हैं और जल्दी ही यह थड़े समय में ही ठीक हो जाता है। यदि गात्र लाल साव हो तो यह किसी गंभीर संक्रमण के कारण है और इसकी जल्दी ही चिकित्सा कराना जरूरी है। यदि यह साव हल्का हो परन्तु कई दिनों तक बना रहे तो इसकी भी जाँच करवनी चाहिए। जिस खून में कुछ पीप और कुछ खून आता हो वह समवतया लड़की द्वारा अपनी योनि में किसी चीज़ के डाल लेने से होता है जो वहीं बनी रहती है, इससे जलन भी होती है। यदि इस बात का पता चल जाता है तो लड़की के साथ ऐसा बातव न काजिए कि वह अपने को अपराधी समझन लगे। न उसने मन में यह डर ही बिठाये कि उसने अपने आपको घाट पहुँचायी है या इसमें कुछ डाल देने से गहरी घाट पहुँचती है। उसन कोई धृणित भावना नहीं बतायी है, बवल यो ही उस्तुतावश जाँच करने कि यह क्या है इसका पता चलाने की काशिश की है।

जैसा कि परिच्छेद ५१५ में बताया गया है कि कैसे एक लड़की खास तौर से तीन और पाँच साल की आयु में इससे परशान हो जाती है कि उसकी बनाव और लड़का की बनावट एवसी क्यों नहीं है, इसके कारण कभी कभी वह अपनी यानि को छूने या टटालने लग जाती है जिसके कारण जलन होने लगती है। यदि उसकी यानि में हल्की सी जलन हो तो बात को तूल दिये बिना ही खाने का सोडा मिला कर कम पानी के टब में दिन में दो बार नहलाने के बाद बोरिक एसिड के मल्हम का फाव्वा रखने से ठीक हो जाता है। खास बात यह है कि बच्ची को यह समझाया जाये कि यहीं भी कोई गड़बड़ी नहीं हुई है, केवल छाटी सी फुन्सी या चक्का हुआ है।

## पेट में दर्द और बेचैनी

अनिसार (अधिक दस्तें होना) के बारे में परिच्छेद २९८, २९९ और ३०० में चर्चा की गयी है। वमन (के, उट्टी) पर परिच्छेद २८८, २८९ और ६१९ में प्रकाश डाला गया है।

६८२ डाक्टर को बताये, जुलाव न दें — यदि बच्चे के पेट में दर्द हो चाहे वह तेज न होकर हल्का ही क्यों न हो, परन्तु एक घण्टे तक बना रहता है तो आप जरूर डाक्टर को बतायें। इससे बहुत से कारण हो सकते हैं। इनमें से कुछ गंभीर भी होते हैं, परन्तु बहुत से ऐसे नहीं होते हैं। डाक्टर यह जान जाता है कि कौनसा गंभीर है और कौनसा गंभीर नहीं है और इसके अनुसार

वह इलाज करता है। लोग पेट दर्द होते ही एकदम यह फैसला कर लेते हैं कि या तो यह किसी तरह की खाने की गड़बड़ी के कारण है अथवा 'अपण्डी-साइटिस' (ऑलवृद्धि) है। वास्तव में इनमें से एक भी कारण अधिकतर विश्वसनीय नहीं होता है। बच्चे बिना गड़बड़ी के तरह तरह की चीजें और वह भी अधिक मात्रा में खाते पीते हैं।

जब तक डाक्टर बच्चे को नहीं देख ले, उससे पहले सुलाघ देना गलत है क्योंकि कुछ पेट के दर्द इस तरह के होते हैं कि उनमें सुलाघ देने से रोग खतरनाक हो जाता है। डाक्टर को यदि आप घर पर सुलाती हैं तो बच्चे का टेम्प्रेचर ले लें जिससे आप उसे बता सकती हैं कि टेम्प्रेचर कितना है। डाक्टर तक पहुँचने के पहले पेट दर्द का आप इतना ही उपचार करें कि बच्चे को विस्तर में लिटा दें और उसे कुछ भी खाने को न दें। यदि वह प्यासा हो तो उसे आप थोड़ा थोड़ा पानी पिला दें।

६९० पेट में दर्द होने के सामान्य कारण —शिशु के जीवन के पहले सप्ताहों में गड़बड़ी और तीन माह की व्याधि-उदरदल (कोलिक) के कारण पेट में दर्द होता रहता है। इनके बारे में परिच्छेद २७५, २७६ और २९० में लिखा गया है।

ऐसा बहुत कम कभी कदाच ही होता है कि आँतों में गॉठ सी पड़ जाती है या आँत अपने आप में ही लिग्न जाती है जिससे कि रुकावट हो जाती है। अंग्रेजी में इसे इंटयुसेप्शन कहते हैं। जैसे बच्चा स्वस्थ नजर आता है परन्तु ऐसा होने पर उसके पेट में ऐंठनी न तेज टा उठता रहता है। ये ऐंठनी और तेज दर्द थोड़ी थोड़ी देर के बाद होती रहनी हैं, इसके बीच में बच्चा बैसे ठीक रहता है। ऐसा होने पर उल्टियाँ हुआ करती हैं और बार बार होती हैं। कई घण्टों बाद बच्चे को तेज दस्त होती है जिसमें रक्त और आँव होती है (बीच में बच्चे को साधारण या हल्के दस्त भी होते हैं)। ऐसी हालत अधिकतर नौ माह की उम्र से लेकर दो साल के बीच में हो जाया करती है परन्तु कई बार इसके बाद भी हो सकती है। यद्यपि यह रोग बहुत ही कम होता है फिर भी इसके लिए उसी समय इलाज की जरूरत है। ऐसे में देर करना खतरनाक होता है और यही कारण है कि इस रोग की यहाँ प्रवृत्ति की गयी है।

इसके अलावा बहुत ही कम परन्तु गंभीर रूप से आँतों में रुकावट जैसी पेट की बीमारी भी होती है। आँतों का एक भाग डूल जाता है और पेट में

घुस जाता है अधिकतर नीचे पेट की आँत में (परिच्छेद ६९५)। आम तौर पर इसमें तेज शूल होता है और उल्टियाँ भी होती हैं।

एक साल की उम्र होने के बाद पेट दब आम तौर पर सर्जि लग जाने या गले में खराब के कारण होता है—उस समय जब कि इनके साथ साथ बुखार भी हो। इसका अर्थ यह हुआ कि राग का संक्रमण आँतों और शरीर के दूसरे अंगों में भी फैल रहा है। इसी तरह लगभग किसी भी रोग के संक्रमण में उल्टी और कब्ज हो ही जाया करती है पास तौर से रोग की शुल्भात में। एक छोटा बच्चा कभी कभी बताता है कि उसका पेट छूने से दब होता है जब कि उसे हिलाया हुलाया जाता है या उसे बचनी हो। इस शिकायत के बाद शीघ्र ही उसे उल्टी हो जाती है।

इसके अलावा और भी कई तरह के पेट और आँतों के रोग के बीटाणुओं के संक्रमण होते हैं जिनके कारण पेट में दब होता है, कभी कभी उल्टी भी होती है, कभी कभी अधिक दस्त या दस्तें और उल्टियाँ दोनों ही होते हैं। अक्सर इन्हें 'आँतों का पट्ट' या आँता की ऐठन कही जाती है। यह ऐसी सामान्य बीमारी है जो ऐसे बीटाणु द्वारा होती है जिसका पता अभी तक नहीं चल पाया है। यह छूत परिवार के एक सदस्य से दूसरे सदस्य को लगती रहती है। 'आँता का पट्ट' के कारण कई बार संग्रहणी (डिमेन्ट्री) या पाराटायफाइड का अन्तर हो जाता है। इसके साथ बुखार कई बार होता भी है और नहीं भी होता है।

ऐसा भाजन खाने से जिसमें विषैले बीटाणु पैदा हो गये हों 'विषाक्त भोजन' की बीमारी हो जाती है जिसे 'फूड पोइजनिंग' कहते हैं। भले ही यह भोजन स्वाद में चाहे अजीब लगे या न लगे यह नुकसान पहुँचाता है। ताजे पकाये हुए भोजन से, जिसे पूरी तरह पका लिया गया है शायद ही कभी पेट में ज़ाक़र हानि होती है क्योंकि पकाने के कारण बीटाणु नष्ट हो जाते हैं। अधिकतर यह रोग ऐसी चीज़ों जो ख़राब हो जाती हैं उनके कारण होता है। यदि कई घण्टों तक ज़ल्दी सड़ जाने वाले खाद्य पदार्थ को बाहर खुला रखा दिया जाता है तो उसमें ज़हर पैदा करने वाले बीटाणुओं की भरमार हो जाती है। दूसरा कारण यह है कि घर में तैयार की गयी चीज़ों को ज़िन्हें अधिक समय तक रखना होता है अच्छी तरह से ज़न्तुरहित रखने के लिए ढग में नहीं बंद किया गया हो, वे भी नुकसान पहुँचाती हैं।

विषाक्त भोजन के कारण आम तौर पर उल्टी, दस्तें और पेटदब होता है।



कभी कभी इसके कारण काकपी या बुखार भी हो जाता है। ऐसा भोजन जितने लोग खायेंगे उन पर एक ही समय में थोड़ा बहुत असर इसका पड़ेगा ही याना एक साथ एक ही समय इसका असर होता है जबकि 'आंतों के फूट' में कई दिनों के अंतर से परिवार के सदस्यों पर एक के बाद एक क्रमिक प्रभाव पड़ता है और इसे फैलने में कुछ दिन लग जाते हैं।

जिन बच्चों की 'खुराक समस्या' बनी होती है उनमें भी खाना खाने के लिए बैठने के समय ही या कुछ खा लेने के बाद ही पेट में दर्द महसूस लगता है। माता पिता बेचारे यह साबने को मजबूर होते हैं कि बच्चा न खाने का बहाना बना रहा है। मेरी यह मान्यता है कि भावनाओं में तनाव होने के कारण सदा ही भोजन के समय उसका पेट तन जाता है और वास्तव में उसे इसके कारण पेट दर्द होता है। इसका उच्चारण यही है कि माता पिता भोजन के समय को इतना रुचिर बना लें कि बच्चे को भोजन में आनंद आने लग जाये (देखें परि० ५८७ से ५९४)।

जिन बच्चों के 'खुराक लेने की समस्या' नहीं होती है, परन्तु जिन्हें दूसरी परेशानियाँ घेरे रहती हैं, उनमें भी विशेषकर भोजन के समय पेट दर्द महसूस लग जाता है। उस बच्चे की कल्पना करें जो सर्ग के दिनों में तड़के ही स्कूल जाने से हिचकिचाता है, उसे सग ही क्लेश करते समय परेशानी के मार पेट दर्द हो जाता है या कभी कभी बच्चा किसी अनहोनी बात के कारण अपने को अपराधी मान बैठता है तब इन सभी बातों में ऐसी स्थिति होना स्वाभाविक ही है। सभी तरह की भावनाएँ, डर से लेकर आनंदतिरेक—सभी बच्चों के पेट और आंतों पर असर डालती हैं। इनके कारण केवल पेट दर्द या भूख ही नहीं मर जाती बल्कि उल्टियाँ, दस्त और बन्ज भी हो जाया करता है।

कुछ बच्चों को जिनकी आंतों में 'कीड़े' (वो रें) पैग हो जाते हैं उन्हें इनके कारण भी पेट दर्द हो जाता है। परन्तु इनमें से ऐसे भी बहुत से बच्चे होते हैं जिनको इनके कारण यह गड़बड़ी नहीं होती है।

पेट दर्द के और भी कई दूसरे कारण होते हैं। गैस (वायु भर जाना) के साथ लगातार अपचन की शिकायत, आंतों का खास तरह का भावन माफिक न आना, पेट की ग्रन्थियों में सूजन और जलन, संघियात ज्वर, गुर्मे में गड़बड़ी आदि। अब आप खुद ही यह अच्छी तरह देख सकती हैं कि जिस बच्चे का पेट का दर्द हो—चाहे तेज, जुमने वाला, हल्का या लगातार बना

रहने वाला ही क्यों न हो—उसकी डाक्टर से पूरी तरह जाँच करवाने की क्या जरूरत है।

**६९१ अपेन्डिसाइटिस** —अपेन्डिसाइटिस के बारे में लोगों में जो आम धारणाएँ घर किये हुए हैं पहले मुझे उनका खटन कर लेने दीजिए। यह जरूरी नहीं है कि इसके कारण किसी तरह का बुखार हो। यह भी जरूरी नहीं है कि दर्द तेज़ ही हो। जब तक इसका दौरा कुछ समय तक नहीं रहता है तब तक दर्द आम तौर पर पेट में नीचे के हिस्से में दाहिनी ओर ही नहीं बना रहता है। उल्टियाँ इसमें हमेशा नहीं होती हैं। खून की परीक्षा से यह पता नहीं चलता है कि दर्द पेट दुखने के कारण या अपेन्डिसाइटिस के कारण है।

अपेन्डिक्स (उपसर्ग आँत) बड़ी आँत का आखिरी हिस्सा है जो जमीन पर रेंगने वाले केंचुए (लार्वा) जितना बड़ा होता है। आम तौर पर पेट के निचले दाहिने हिस्से में यह भाग पड़ा रहता है या बीच में भी रहता है, यहाँ तक कि कई बार पसलियों के आस पास। जब इसमें जलन या सूजन हो जाती है तो धीरे धीरे यह फाड़े का रूप ले लेती है। यही कारण है कि पेट में अचानक तेज़ शूल या दर्द हो और कुछ ही मिनटों में मित्र आये तो उसे 'अपेन्ड साइटिस' नहीं कहा जा सकता है। इसमें सबसे भयंकर खतरा यह रहता है कि इस तरह रागग्रस्त सूजी हुई यह छोटी आँत फोड़े की तरह फट नहीं जाये अथवा इसका साग मवाद और पीप पेट में फैल कर उसे विषाक्त बना देगा और सारे पेट में इसका बहरीले कीणु फैल जायेगा। इसे पैरिटोनाइटिस कहते हैं। उन्मूलन, झिल्ली की जलन, आँत का फोड़ा फूट कर पैरिटोनियम तक फैल जाती है और असर करने से पेट में सूजन आ जाती है और रोगी की हालत बहुत खराब हो जाती है। ऐसी अपेन्डिसाइटिस जो बहुत ही तेज़ी से बढ़ रही हो चौबीस घण्टे से भी कम समय में फट सकती है। यही कारण है कि पेट का दर्द यदि एक घण्टे से अधिक बना रहे तो डाक्टर को दिखाना चाहिए। भले ही ऐसे दस मामलों में नौ मामले अपेन्डिसाइटिस न होकर दूसरे ही तरह का दर्द क्यों न होते हों।

कुछ रास मामलों में कई घण्टों तक नाभी की जगह दर्द होता रहता है। काफी देर बाद में जाकर वह नीचे दाहिनी ओर उठता है। एक दो उल्टी भी होती है परन्तु यह जरूरी नहीं है कि हमेशा उल्टी हो ही। आम तौर पर भूख घट जाती है परन्तु सदा ऐसी बात नहीं होती है। पातना या तो

सामान्य होगा या उसे कब्ज होगी, शायद ही कभी पतला दस्त हो। इसके कुछ घंटे तक बने रहने के बाद सुखार १००° या १०१° या इससे ज्यादा और कम भी हो सकता है। परन्तु यह भी संभव है कि अपेडिसाइटिस के दर्द में सुखार नहीं भी हो। ऐसे में यदि दाहिने घुटने को ऊपर मोड़ें या उसे वापिस फैलायें या घुलें तो दर्द होता है। आप देखगी कि कद मामलों में अपेडिसाइटिस के अलग अलग लक्षण होते हैं। इसीलिए आपको इसका निदान करवाने के लिए डाक्टर की सहायता लेनी चाहिए। डाक्टर अधिकतर इसी बात से अनुमान लगाते हैं कि क्या पेट में दाहिनी ओर नरम हिस्सा है या नहीं जिसे छूने ही दर्द हो उठे। डाक्टर पेट के सारे हिस्से में अगुली गोद गोद कर देखता है। आप देखेंगी कि बार बार अगुली गोन्ते समय वह यह नहीं पूछेगा कि क्या यहाँ दर्द होता है। कई बार ऐसा भी होता है कि छोटे बच्चे उत्सुकतावश जहाँ डाक्टर अगुली गड़ा कर पूछता है तब कहते हैं, “हाँ! यहीं दर्द होता है।” इसके विपरीत वह बच्चे का ध्यान दूसरी ओर बनाने की कोशिश करेगा। जब कभी डाक्टर को पेट के निचले हिस्से में दाहिनी ओर ऐसी नरम होने वाली नरम जगह मिल जाती है जिसे गोदते ही दर्द हो उठता है तो उसे अपेडिसाइटिस का संदेह होता है, परन्तु यह अपनी पूरी सातरी करने के लिए खून की जाँच पर जोर देता है जिससे यह तो पता नहीं चल पाता है कि अपेडिसाइटिस है, परन्तु इतना पता चल जाता है कि कहीं न कहीं रोग का असर है।

कई बार होशियार डाक्टर भी निश्चयपूर्वक नहीं कह सकते हैं कि बच्चे के अपेडिसाइटिस है या नहीं। जब उन्हें इस रोग का अधिक संदेह होता है तो वे आपरेशन कराने के लिए कहते हैं और ऐसा कराना कई कारणों से ठीक भी है। यदि यह अपेडिसाइटिस ही है तो इसमें देरी करना खतरनाक होता है। यदि यह अपेडिसाइटिस नहीं भी हुआ तो आपरेशन से कोई बड़ा भारी नुकसान नहीं होने का।

६९२ बेल्लाइटिक रोग (ऑल्ट-ग्रन्डाह-जन्य रोग) फोलाइटस — यह उस हालत में होता है जब कई बार ढेर सारा पतला बन्धूतर पागवाना होता हो। दूसरे रूप यह स्पष्ट रूप से लगता है परन्तु यदि पहले का समय भी दर्द तो पता चलेगा कि पहले साल के पिछले महीनों में यह हालत होती रही और मिट भी जाती थी। ऐसी हालत कई सालों तक रहती है।

आँतें चर्बी (यक्का) और स्पच जैसे गेहूँ से आदि इकट्ठा नहीं कर पाती हैं।

जब यह हालत गंभीर हो जाती है तो बच्चे का पोषण पूरा नहीं हो पाता है फिर भी उसका पेट मटके की तरह फूल जाता है, बच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है और उसकी भूख आम तौर पर घट जाती है। पाखाना पतला शिल्ली भरा व सागदार होता है तथा तेज बदलू उठती है, परन्तु कई बार वज्र की भी शिकायत होती है।

इसके उपचार के लिए पहला क़दम यह उठाया जाय कि बच्चे की ज़राक में से गेहूँ, जौ, धर्ची आदि चीज़ें जो उसकी आँतें पचा नहीं सकती हैं, हटा देनी चाहिए। यदि इससे कोई खास फायदा न हो तो बच्चे को पहले पाली मलाई निकले दूध, प्रोटीन या पक्के केलों पर ही कुछ पिन रखना चाहिए। जब उसकी भूख और पाखाने की हालत में सुधार हो जाये तो सावधानी के साथ दूसरी चीज़ें धीरे धीरे कई महीनों में शुरू करनी चाहिए। हल्का माँस, फलों का रस, फल, बिना स्पर्च वाले शाक आदि धीरे धीरे देने चाहिए। शुरू से ही मल्टी विटामिन की अच्छी ख़ुगल देना ज़रूरी है।

यहाँ यह हालत इसलिए बतायी गयी है कि यदि आपने समय पर डाक्टरों सहायता नहीं मिल सके तो आपको इसका ध्यान रहेगा। आपको वैसे किसी योग्य डाक्टर की सहायता लेनी चाहिए और उसकी देखरेख में इलाज होना चाहिए। ऐसी हालत एक लंबे समय तक बनी रहती है और इलाज के दौरान में भी इसमें सुधार व गड़बड़ी होती रहती है।

**६९३ क्लोम ग्रन्थि की सूजन (पेक्त्रिपटिक फाइब्रोसिस) —** यह एक दूसरी ही बीमारी है जो बहुत ही कम पायी जाती है। इसके कारण लंबे समय तक पाखाना पतला, पैला हुआ और बन्धूदार होता है। यह क्लोम ग्रन्थि की बीमारियाँ से अलग ही तरह की होती है, इसमें भी लगातार ख़ाँसी और साँसनली में सूजन रहती है और इस तरह के लक्षण जीवन के प्रारम्भिक महीनों में ही नज़र आने लग जाते हैं। पसीना बहुत ही अधिक नमकीन हो जाता है।

**६९४ आँतों और पाखाने में कीड़ों के कारण परेशान न हों परन्तु उपचार ज़रूरी है —** मा जब कभी बच्चे के पाखाने में कीड़े देखती है तो बुरी तरह घबड़ा जाती है परन्तु इस तरह घबराने या दुखी होने जैसी कोई बात नहीं है कि बच्चे की देखरेख में पूरा ध्यान नहीं रखा गया। चुने या सूज़मि (पिन वॉम या ग्रेड वॉम) बच्चों के अधिकतर हुआ करते हैं। ये पतले धागे जैसे होते हैं और इनकी लम्बाई एक तिहाई इंच तक की

होती है। ये छोटी आँतों में धर किये रहते हैं। परन्तु रात को चूतड़ों के बीच अण्डे देन के लिए बाहर निकलते हैं। रात का इन्हें वहाँ देखा जा सकता है या सुबह पाखाने में ये नजर आते हैं। इनके कारण गुदा में खुश्की होन लगती है जिससे बच्चा सो नहीं पाता है। पिछले जिनों लाग यही समझते थे कि कीड़े इसीलिए पैदा होते हैं कि बच्चा दाँत किये जाता रहता है। परन्तु संभवतया बात ऐसी नहीं है। डाक्टर को बताने के लिए आप ऐसे कीड़े का नमूना रख लें। इन चुन्नो का इलाज अच्छी तरह से हो सकता है जो किसी डाक्टर की देखरेख में होना चाहिए।

जमीन पर जो केंचुएँ हैं ठीक उसी तरह के आँतों में भी केंचुएँ या गडुवे हो जाते हैं (गडुब बर्म)। इसका सन्देह पहली बार तभी हाता है जबकि ये पाखाने में दिखायी देते हैं। यदि बच्चे के पेट में इनकी तादाद अधिक नहीं हो तो ऐसा कोई लक्षण नहीं मिलता है जिससे यह जाना जा सके कि बच्चे को केंचुएँ हो गये हैं। डाक्टर इनकी दवा और चिकित्सा आपको बतायेगा। देश के कुछ भागों में कहीं कहीं हुक्कम (छल्लो के से कीड़े) भी पाये जाते इनके कारण पोषण तत्वों की कमी और खून की कमी हो जाया करती है। ये कृमि जमीन में हाते हैं और नग पों चलने से लग जात हैं। डाक्टर आपको इनका इलाज बतायेगा।

**हार्निया (अन्त्र वृद्धि) बच्चों के अटकोप की आँत उतरना व चढ़ना**

६९५ हार्निया (अन्त्र वृद्धि) या बच्चों की आँत का झटके से ऊपर नीचे चढ़ना उतरना — ब्रिटिश २३६ में नाभी की निकटवर्ती आँत के उतरने के बारे में बच्चा की गयी है जो बच्चों में आम तौर पर पायी जाती है।

डाक्टर जिस दूसरे सामान्य उद्गरथ आँत रोग की बात करते हैं उसे (इन्त्युनियल हार्निया) उद्गरथ आँतवृद्धि कहते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि पेट में होकर अटकोप तक एक उद्गरथ भाग नीचे तक गया हुआ है (लड़कों में अटकोपों तक) बयाकि इसीमें होकर रक्त की नादियों और घमनियों उन तक पहुँचती हैं। यह भाग पेट की मॉसपेशियों के बीच में से होकर निकलता है, ऐसी मॉसपेशियों जिनसे उद्गर के अंदर की दीवार बनती है। यदि मॉसपेशियों में यह मार्ग अधिक चौड़ा हुआ तो बच्चे क रोने या एंठो पर आँत का एक टुकड़ा उद्गर से पिच कर कुछ नीचे खिंच आता है और अटकोप की घंटी में गोंठ की तरह दिखने लगती है। यदि यह

आँत ठेठ नीचे तक आ जानी है तो अदक्षोप कभी कभी बहुत बढ़े होकर फूल जाते हैं (यह स्थान डा लिंग व नीचे का होता है जहाँ यैली में अदक्षोप रहते हैं)। इस तरह की उत्पत्ति आँतवृद्धि कभी कभी जब लड़कियों के भी होती है तो गनों में व नलों में गिंचाव, एन्ड व भारीपन मालूम होने लगता है।

इसी तरह की हालत को झटके की हालत (स्पन्चर) कहा जाता है। यह नाम सुनने में इतना बुरा लगता है कि मानों तनाव व कारण जब आँत नीचे खिचती है तो मानो कोई चीज टूट जाती हो। इस तरह के विचित्रता से ही मा अपने बच्चे व बाने पर निरर्थक ही परेशान हो उठती है। वास्तव में कोई चीज टूटती नहीं है। जिस समय शिशु का जन्म होता है उसी समय से उदर की मानव शरीर में अधिक चौड़ा माग बना रहता है।

बहुत से मामलों में ज्यों ही उल्का शांत हो जाता है तो आँत अपने आप उत्तर में वापिस खिच जाती है। जैसे ही वह जब जब पड़ा होगा वह नीचे खिचकेगा या जब कभी उस पर सख्त तनाव पड़ेगा तो कभी कभी ठेठ नीचे खिच सकती है।

कभी कभी इस तरह आँत उतरने के कारण इनमें बाध (स्टाग्नैलेट) पड़ जाता है। इसका मतलब यह हुआ कि आँत उदरस्थ माग में फँस गयी है और इस भाग का रक्त का दौरा रुककर बन हो गया है। यह एक तरह से आँतों की रुकावट या बाध जैसी ही बीमारी होती है। इसके कारण नलों में दर्द आर उल्टियाँ होती हैं। तत्काल ही उसी समय इसका आपरेशन से उपचार करवाना चाहिए।

इस तरह उदरस्थ माग में आँत में गोंठ पड़ जाने की घटनाएँ कभी कभी अधिकतर जीवन के पहले छ महीनों में होती हैं। आम तौर पर यह आँत उतरना ही या जिमकी ओर ध्यान नहीं गया। मा बार बार बच्चे को कंधों से झूलनी रहनी है क्योंकि वह बहुत बुरी तरह से रोता रहता है। वह पहली बार उसके नलों में गोंठ सी देगती है। इस गोंठ को अंगुलियों से मलकर नीचे उतारना ठीक नहीं है। आप डाक्टर के यहाँ ले जाते समय या उसके घर पहुँचने के समय तक उसकी कमर के नीचे तकिया रख सकती हैं, उसे रोने से रोकने के लिए खुराक की मोतल दें और आँत पर किसी यैली में बर्फ दूँ कर सिकाव करें। इन दोनों तराकों से कभी कभी आँत फिर से उत्तर में चली जाती है।

जैसे ही आपको बच्चे में हर्निया की शिवायत का संदेह हो आप तत्काल

डाक्टर को बतायें। आजकल ऐसी विकट आँत उतरने का हालत को उसी समय आपरेशन करके जल्दी ही ठीक कर दिया जाता है। यह कोई गंभीर व खतरनाक आपरेशन नहीं है और यह सग ही लगभग सफल होता है और घच्चा भी जल्दी ही रोग शम्या से छुटकारा पा जाता है।

**६९६ अडकोपों के पास सूजन (हायड्रोसील) —**इस तरह की सूजन को जिसे अग्रेजी में हायड्रोसील कहते हैं कभी कभी भ्रम से आँत उतरना समझ लिया जाता है क्योंकि इसके कारण भी अडकोपों की थैली में सूजन आ जाती है। इस थैली में प्रत्येक अडकोप के चारों ओर एक नाजुक गद्दी सी लगी रहती है जिसमें कुछ बूँदें तरल पदार्थ रहता है। इससे अडकोपों की रक्षा में मन्द मिलती है। अधिकतर नये जन्मे बच्चे के अडकोपों में इस तरल पदार्थ की मात्रा अधिक रहती है जिसके कारण वे सामान्य साइज से बहुत बड़े दिखायी देते हैं। कइ बार ऐसी सूजन बड़े होने पर भी हो जाया करती है।

इस तरह अडकोपों की सूजन (हायड्रोसील) से किसी भी तरह परेशान होने की बात नहीं है। जैसे ही शिशु बड़ा होगा यह तरल पदार्थ घटता चला जायेगा तब इसके लिए कुछ भी करने की जरूरत नहीं रहेगी। कभी कभी बड़े बच्चे का अडकोप अधिक फूला रहता है। यदि यह बहुत ही बड़ा लगता हो तो आपरेशन करवा लेना चाहिए। आपको खुद चलाकर इस रोग के निदान करने की जरूरत नहीं है। यह आप डाक्टर पर ही छोड़ कि वह खुद ही यह फैसला करे कि यह इर्निथा (आँत उतरना) या हायड्रोसील है।

## आँखों की बीमारियाँ

**६९७ आँखों के डाक्टर से बच्चे की जाँच करवाना क्यों जरूरी ? —**किसी बच्चे का नाहें वह कितनी ही उम्र का हो, आँखों के डाक्टर को बताना तब जरूरी है जबकि उसकी आँखें या तो भेँटी होती हों या बाहर की ओर हों या 'ठसे' अथवा रूत के कामों में दिक्कत होती हो या वह आँखों में खुजली, जलन या थकान की शिकायत करता हो अथवा उसमें लज्जा हो या सरदट रहता हो या यह कितना आँखों में सग कर पड़ता हो या किसी चीज की ओर ध्यानपूर्वक देखते समय वह सिर को एक ओर घुमा लेता हो या स्कूल में चार्ट टेस्ट में उसने दृष्टि-गोप पाया गया हो। जो भी हो, यदि बच्चा स्कूल में आँखों की परीक्षा में मानचित्र का अच्छी तरह पढ़ ले तो इसका मतलब यह नहीं हुआ कि वह पर भरोसा

कर लिया जाय कि उसकी और बिल्कुल ठीक हैं। यदि आँखों पर तनाव या भार पड़ता हो तो कुछ भी हो आपको उसकी जाँच करवानी चाहिए। इस बारे में निश्चित होने के लिए यह जरूरी है कि जैसे ही किसी बच्चे को स्कूल में भरती करवाया जाये तभी उसकी आँखों की जाँच आँखों के डाक्टर से करवानी चाहिए। ऐसा करना उस हालत में ज्यादा जरूरी नहीं है जबकि उसकी स्कूल में हर साल आँखों व दृष्टि की जाँच की जाती हो और आँखों की परावी या दृष्टि-शक्ति के लक्षण उसमें न हों। छह साल के बाद स्कूल में या अस्पताल में बच्चे की दृष्टि की जाँच से जाँच करवाना हर साल जरूरी है।

बच्चों में छह और दस साल की उम्र में अधिकतर नजदीक से देखने का दृष्टिदोष पैदा हो जाता है जिसके कारण उसके स्कूल के काम में बाधा पड़ती है। यह बहुत ही तेजी से आ पड़ता है, इसलिए जैसे ही इसके संकेत नज़र आये आप जरूर सतर्कता से ध्यान दें (जैसे किताब को नजदीक से पढ़ कर आँखें गड़ाकर पढ़ना या स्कूल में फाले तरते पर लिखा हुआ दिखायी न देना आदि)। आप इस मुलावे में न रहें कि कुछ ही महीनों पहले बच्चे की आँखें ठीक थीं।

कई रोगों व संक्रमण के कारण ही बच्चे की आँख आती है। उसकी आँखों में जलन होने लगती है जिसे (फ़ावटीवाइरस) आँख आना कहते हैं। इनमें से बहुत से हल्के मामलों में साधारण ठंड के कीटाणुओं का असर होता है और आँख आने के साथ साथ ठंड से नाक भी बहती रहती है। यदि नाक न बहती हो या सर्दी जुकाम न हो और आँख आ जाये तो आपको इस बारे में अधिक सावधानी बतने की जरूरत है। डाक्टर को दिखलाना बहुत ही अच्छी बात है परन्तु उन दिनों तो जरूर ही डाक्टर को बताना ही चाहिए जबकि आँखों की सफेदी पर ललाई रहती हो या पीप के कारण उनसे कीचड़ निकलता हो।

६०८ आँखों में खटकन — यदि आँखों में खटकन या चुभन होती हो तो इसको उसी समय दूर करना चाहिए। यदि संभव हो तो डाक्टर से ही ऐसा करवाना चाहिए। यदि आध घण्टे तक किसी चीज के आँख में बने रहने से खटकन होती रहती है तो आपको निश्चय ही डाक्टर के यहाँ पहुँच जाना चाहिए। यदि कोई गर्म गुबार आँखों में कई घण्टों तक बंद पड़ा रहे तो उससे पुतली या पटल पर गंभीर जलन या सड़ाघ हो सकती है। यदि डाक्टर से मेंट करना ही मुश्किल हो तो आप ये तीन तरीके काम में ले



ढीरे के समय बच्चा अपने को खीट नहीं पहुँचाये इसका ध्यान रखें। यदि वह दाँतों से अपनी जीभ काट रहा हो तो आप उसके जबड़ों में काँइ चीज डाल कर उन्हें अलग अलग कर दें।

आप उसे तत्काल नहाने न ले जायें, इससे किसी तरह का फर्क नहीं पड़ता है।

यदि बच्चे को तेज बुखार हो तो आप पानी से तौलिया भिगो भिगो कर उसका बदन पोंछती व मलती रहें जिससे उसका टेम्प्रेचर गिर सके। उसके कपड़े उतार लें। आप अपना हाथ पानी में भिगो ले और एक दो मिनिट तक उसकी एक भुजा को मलें, इसके बाद दूसरी भुजा, फिर एक टाँग फिर दूसरी छाती, कमर आदि। बीच बीच में जरूरत पड़ने पर आप अपने हाथ भिगाती रहें। इस तरह हल्के हल्के मनाने से ग्यून चमड़ी की सतह तक आ जाता है और पानी के बसर से ठंडा होन लगता है। यदि कम्बड़े जारी रहे अथवा टेम्प्रेचर  $103^{\circ}$  से अधिक बना रहे तो आप पानी से मालिश जारी रखें। जब आप उसका बुखार उतारना चाहती हैं तो उसे कसल से न ढँकें।

बहुत से कम्बड़े के दौरों में बच्चे को चेतना जाती रहती है। आँखें ऊपर को चढ़ जाती हैं। बत्तीसी भिंच जाती हैं और ऐंजनों की हलकतों के कारण शरीर या उसके अवयव काँपने लग जाते हैं। घोंस भारी हो जाती है और ओठों पर हल्के झाग आ जाते हैं। कभी कभी टट्टी पेशान भी उतर जाता है।

कम्बड़े या बाल-आघेन अधिकतर कई कारणों से दिमाग में प्रदाह (बलन) होने के कारण होते हैं। अलग अलग उम्र में इसके अलग अलग कारण होते हैं। नये जन्मे बच्चे में ये मस्तिष्क में खोप का कारण होते हैं।

७०१ छोटे बच्चों में यह रोग — एक और पांच साल की उम्र के बीच होता है। इसके सामान्य कारण सर्दी लग जाने, गले में गिरास, इन्फ्लू एन्जा-बुखार के कारण अचानक तेज बुखार चढ़ जाना है। इस तरह तेजी से बुखार चढ़ने के कारण स्नायुविक प्रक्रिया में प्रदाह हो उठती है। इस उम्र के बच्चे से बच्चे कम्बड़े नहीं होने पर भी तेज बुखार में काँपने लगते हैं। इसलिए यदि दो या तीन साल के आपके बच्चे का तेज बुखार हान पर ऐसा दौरा पड़ता है तो आप यह नहीं समझ लें कि यह एक गंभीर बीमारी है और इसका यह अप भी नहीं है कि चढ़ होने पर उसे ऐसे अधिक ढीर पढ़ें। पहले दिन के बुखार के बाद कम्बड़े शायद ही कभी होते हैं।

७०२ **मिरगी (एपिलेप्सी)** — बड़े बच्चे को बार बार बिना बुखार या दूसरी बीमारी के ही कम्हेड़े जैसे दौरे पड़ते हैं। इन्हें 'मिरगी' कहा जाता है। अभी तक इसके सही कारणों का पता नहीं चल पाया है। 'मिरगी' दो तरह की होती है। एक तेज; एक हल्की (ग्रा-डमाल पेटिमाल)। तेज मिरगी में मनुष्य की चेतनता पूरी तरह जाती रहती है और उसे कम्हेड़े का दौरा पड़ जाता है। हल्की मिरगी में दौरा इतने थोड़े समय का होता है कि आत्मी न तो गिरता है और न अपना संतुलन ही खो बैठता है, वह थोड़ी सी देर के लिए या तो तन जायेगा या टफ्टकी लगाये रहेगा।

मिरगी के हर मामले की जाँच इस रोग के विशेषज्ञ डाक्टर से करवानी चाहिए। यद्यपि यह रोग जना ही रहता है फिर भी ऐसी कई दवाइयाँ हैं जिनसे इसके दौरों को कम करने या रोकने में मदद मिल सकती है।

कम्हेड़े के और भी दूसरे कुछ कारण हैं जो उपरोक्त बताये कारणों की अपेक्षा कभी कदाच होते हैं।

## प्राथमिक चिकित्सा

### चमड़ी फट जाना, खून बहना, जल जाना

७०३ **चमड़ी फट जाने या खरोंचों पर** — (साबुन और साफ पानी का उपयोग) चमड़ी फट जाने या खरोंच पड़ जाने पर सबसे अच्छा उपचार यही है कि उस जगह को साबुन और साफ जल से बपड़े को या रुई को भिगोकर साफ कर लिया जाय। इसके बाद ढेरों पानी से साबुन छुटा दालें। जिस पानी को आप काम में ले रही हो उसके बारे में खातरी कर लीजिए कि क्या यह पानी इतना ठीक है कि उससे खरूम धोये जा सकते हों। यदि पानी इतना अच्छा नहीं हो तो आप साबुन लगाने और उसे छुटाने की श्रृंखला से बचने के लिए 'हाइड्रोजन पेरॉक्साइड' की शीशी रख सकती हैं।

किसी तरह की जन्तुनाशक दवा लगाने की बजाय साफ पानी से धो लेना अच्छा है। कुछ डाक्टर यह पसंद करते हैं कि चमड़ी फट जाने या खरोंच लग

जाने पर कुछ भी नहीं लगाया जाय। आधुनिक काम में न लें। पट्टी से उसे टक कर रखें। पट्टी चढ़ाने का केवल यही मकसद है कि चोट ठीक दग से साफ बनी रहे।

चमड़ी का जाने पर यदि चूरे के बीच मौस नजर आने लग गया हो (धे धाव हान पर) तो आप को डाक्टर की सलाह से काम करना चाहिए। चेहरे पर यदि चमड़ी का गयी हो, चाहे बरम छुग ही क्यों न हो, तो विशेष की सलाह से काम लेना ठीक रहता है क्योंकि वहाँ जो दाग पड़ग वे अधिक दिगयी देंग। इसी तरह हाथों, कलाइयों पर जो चूरे लग जायें उनकी भी डाक्टर से चिकित्सा करवानी चाहिए क्योंकि कई बार नसों के का जाने व मौस मांसों को हड्डियों से जोड़ने वाले तन्तुओं के का जाने का खतरा रहता है।

वे घाय जिनमें गलियों की गद भर जाने व खाद मिली मिट्टी से सन जाने का संदेह हो उनके बारे में डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए। खास में कई बार गिटानम (धनुस्तम) के कीराणु होते हैं। डाक्टर इसके लिए टिटानस टोक्साइड की तेज मात्रा वाली सूई या एंटी टेटनीन (खास तौर पर गहरे घाव और सद्दान होने वाले जख्मों के लिए) देगा।

जानवरों के काटने पर —तत्काल डाक्टर के पास जाइये। इस टीगन में प्राथमिक चिकित्सा वैसी ही है जैसी कटे पर या घाय की की जाती है। खास चीज यह है कि जानवर का पीछा करके पता लगाया जाये कि उसे इइकाय तो नहीं है। यदि काटनेवाला जानवर ऐसे लक्षण बताता है या उस जानवर का पता नहीं चल सकता है तो डाक्टर इइकाय (रबीज) की सूझ देगा।

७०४ पट्टी बाँधना —जिस जगह खींच आयी हो और जितना बड़ा चीग लगा हो उसी क अनुसार पट्टी का कण्डा व उसकी लबाइ चौड़ा तप करनी चाहिए। बहुत छूटे जख्मों क जो छूटी तैयार कीगणुहित पाट्टया आनी है वे अच्छी गढ़ती है। वे हथेली पर निगडती भी नहीं हैं। बड़े जख्मों क खरोचा क लिए बड़ा सा चौसर कीराणुरहित गांन का टुकड़ा या साफ सूती कपड़ा काम में लें। इसको जगह पर जनाथ रखन के लिए आप इनक ऊपर पतली पतली एडेसिव की पट्टियाँ लगाईं। (छांग बचा जग सी देर में पट्टी छीनी क टालेगा।) प्रत्येक पट्टी इस दंग से लपटें कि उससे कुछ १ सुछ साम ही हो।

टीग या भुजा के चारों ओर एडेसिव (चिपकने वाली पट्टी) न चिरावें। इससे खून का दौरा बंद हो जायेगा। टीग या हाथ की पट्टी बांधने के बाद यदि

वह जगह काली पड़ जाये या सारी सूत्र जाये तो इसका मतलब यह हुआ कि पट्टी तग है और कम कर बाँधी गयी है। इसको उसी समय ढीली कर देना चाहिए। यदि अंगुली पर चोट लगी हो और तग न पड़ती हो तो तैयार छोटी पट्टी लपेटी जा सकती है। यदि आप पट्टी को अपने स्थान पर रखने के लिए चिपकने वाली पट्टी का उपयोग कर रही हैं तो इन्हें ज्यादा लची चिपकायें, इससे पट्टी जगह पर ही अधिकतर बनी रहेगी।

यदि आप बँधी पट्टी को बार बार नहीं छेड़ेंगी तो घाव या चोट जल्दी भर जायेगी और उसमें रोग के दूमरे कीराणु लगने का भी अवसर अधिक नहीं रहेगा। यदि यह अधिक ढीली या गदी लगाने लगे तो आप उसी पुगनी तह के ऊपर ही नयी पट्टी बाँध दें। पट्टी को बहुत आहिस्ता आहिस्ता छुगाइये। जिस टग से चीरा फटा है उसी टग से उस पर का करड़ा हगाइये जिससे घाव दूमरा और न चिरे (उदाहरण के लिए मान लीजिए कि चीरा हाथ में ऊपर नीचे की धार है, आप पट्टी को भी ऊपर नीचे से ही छुगाइये—आधी तिरछी नहीं)। इस तरह ज़रूम व दोनों सिरों को अलग अलग करने की संभावना बहुत ही कम हागी और घाव भी जल्दी भर जायेगा। कटी हुई जगह से पहले दिन चौबीस घंटे तक जलन व पीड़ा होती रहेगी और इस पर ज्यादा ध्यान देने की ज़रूरत नहीं है। यदि इसने बाद भी दर्द बढ़ता ही चला जाये तो यह रोग के कीटाणुओं के कारण हो सकता है। तब पट्टी हटाकर देखना चाहिए कि चोट म क्या हो रहा है। यदि वहाँ सूजन आ गयी हो और लनाई हो तो डॉक्टर को मिलाना चाहिए।

खुटियाये हुए घुग्नों को साफ धो देन के बाद जिना पट्टी बाँधे खुला छोड़ देना चाहिए जब तक कि वहाँ सूजा परोट न बन जाय। अन्यथा यह होगा कि आप जब भी पट्टी हटावेंगी तो चिपकी रहने के कारण यह परोट छिल जायेगा।

यदि छुटे बच्चे के मुँह के पास ही छोग सा चीरा पड़ गया है तो वह बिना किसी तरह की पट्टी लगाये ही साफ बना रहेगा।

७०५ अंगुली पर पट्टी बाधना —बच्चे के शरीर में अंगुली एक ऐसा अवयव है जिसपर बहुत बार पट्टी बाँधी जाती है और यही एक हिस्सा ऐसा है जिस पर पट्टी बाँधने में कठिनाई होती है। यदि चीरे को ढका जा सके तो इसके लिए तैयार चिपकने वाली पट्टी ही काम में लें। यदि इससे नहीं हो सके तो आप चौकोर गाज का टुकड़ा या साफ सूती कपड़ा लपेटने के काम

में लें। इसे चोट की जगह पर लगाकर उसी जगह उन्हें बनाये रखने के लिए आप अगुनी के चारों ओर चिपकने वाली पट्टी लगा दें।

अब आप एक पतली लंबी चिपकने वाली पट्टी एक फुट लें। एक सिंग हथेली की ओर से अगुली के सिरे तक ले जायें, पट्टी के पीछे की ओर भी ले जायें—बाग में हाथ के पीछे के हिस्से पर होती हुई आधी भुजा तक ले जायें। अब आप यह पट्टी बच्चे की हथेली के पीछे की ओर भुजा पर चिपका रही हों तो बच्चे की अगुली और हाथ को थोड़ा झुका दें, नहीं तो यह चिपकने वाली पट्टी बच्चे की अगुली को होल्डर की तरह सीधी ही रखेगी। चिपकने वाली पट्टी के एक दूसरे टुकड़े को आप पहले वाली पट्टी के बीच में कहीं इसके हाथों एक गोल घेरे में दीला या चिपका दें जिससे वह और भी ढीली होकर बाहर नहीं आ सके और पट्टी को पकड़े रख तथा लंबी चिपकने वाली पट्टी को ढीली नहीं होने दें।



**७०६ रक्त बहना (रक्तस्राव हेमोरेज) —** बहुत से घायों में से कुछ मिनट तक रक्त टपकता है और ऐसा होना ठीक भी है क्योंकि जो कुछ कीटाणु उसमें हों वे इससे साफ हो जाते हैं। केवल उसी रक्तस्राव के, जिससे लगातार रक्त बह रहा हो या फूला गया हो, विशेष उपचार की जरूरत है।

हाथ, पैर, भुजा और टांग से यदि रक्त बह रहा हो तो उस भाग को जरा ऊपर उठाये रखने से रक्त बहना जल्दी रुक जाता है। बच्चे को नीचे लिटा दें और उसके चोटवाले अंग के नीचे एक या दो तकिये रख दीजिए। यदि घाव से बिना रुकावट रक्त बह रहा हो तो उस पर जन्तुरहित स्कोर गात्र का टुकड़ा दबा दें या साफ सूती कपड़ा दबा कर पट्टी बाँध दें। अब तक जग को ऊपर उठाया हुआ है आप उसे साफ करके पट्टी बाँध दें। यदि सींग चारु धूरी से लगा है और रक्त भी रक्त बहा है तो कटी जगह के बीच में से साफ करन की जरूरत नहीं है। उसके आसपास आदिस्ता से साबुन और पानी या साबुन और हाइपोक्लेन परोबसाइड में रुई मिगा कर फिर साफ करें। यदि घाव में अभी भी गन्गी हो तो आप उसे अंदर से भी साफ कर डालें।

जब आप ऐसे घाव पर पट्टी बांधती हैं जिससे काफी देर तक रक्त बहता रहा है या अभी भी बह रहा हो तो आप स्कोर गात्र के कद टुकड़े (या साफ कपड़े के तह त्रिये हुए टुकड़े) लाजिये और इन्हें घाव पर एक एक ऊपर एक

जमाती हुई रक्त दें मानों घाव पर कुछ ढेर सा रक्त दिया गया हो। इसने बाद आप जत्र चिपकने वाली पट्टी लगायंगी या उस पर पट्टी बाँधगी तो घाव पर और भी दबाव पड़ेगा जिससे उसमें से फिर रक्त बहने की संभावना बहुत ही कम रहेगी। “प्रेसर बँडेज” का यही सिद्धान्त है।

७०७ तेज रक्त बहना — यदि घाव से बहुत तेज रक्त अधिक मात्रा में बह रहा हो तो आप ठीक पट्टी के लिये बाट न दें, न जरा सा समय ही बचाव करें। दबाव डाल कर तत्काल रक्त बंद कर दें और यह देखें कि कोई दूसरी पट्टियाँ ला दें। यदि संभव हो तो रक्त बहने वाले अंग को ऊपर उठा दें। जो भी आपसे हाथ लगे साफ चीज की गद्दी बना दें चाहे ये चौकोर गाज हो या साफ रुमाल हो, या बन्ने या तुम्हारे शरीर पर पहने हुए साफ कपड़ों में से एक टुकड़ा ही आप क्या न पाइ लें। घाव पर रक्त कर इस गद्दी को दबा दीजिए और तब तक दबाती रहें जब तक कि आपको दूसरी सहायता न मिल जाये या रक्त का बहना न रुक जाये। पट्टी या गाज आ जाने के बाद भी आप इस गद्दी को नहीं हटायें क्योंकि यह घाव से चिपकी हुई है और रक्त से तर है। नयी चीजें इसी के ऊपर रखें। यदि रक्त का बहाव हल्का हो गया हो और आप के पास पट्टी और गाज की सुविधा है तो आप ‘प्रेसर बँडेज’ बाँध डालें। घाव के ऊपर जो गद्दी रखें या साफ कपड़े के या गाज के टुकड़े पल्लें उनकी कम से कम इतनी मोटाई तो होनी ही चाहिए कि ऊपर से कसकर पट्टी बाँधने से उनका तेज दबाव घाव पर पड़े। अंगुली के घाव के लिए छाटी सी गद्दी ही बहुत है परन्तु जॉन् या पेट के घाव के लिए काफी मोटी गद्दी लगाना जरूरी है। इसके बाद आप गाज से या पट्टी से अथवा चिपकने वाली पट्टी लेकर घाव के आसपास लपेट दें जिससे गद्दी अपनी जगह से नहीं हटे। यदि ‘प्रेसर बँडेज’ से भी रक्त न रुके तो आप घाव को ऊपर हाथों से ही दबा दें। यदि आपके पास घाव को दबाने के लिए कोई कपड़ा या दूसरी चीज नहीं है और रक्त तेजी से चिन्ताजनक रूप से बह रहा है तो आप घाव के किनारों को या घाव को ही अपने हाथों से दबा दें।

बुरी तरह से गंभीर रूप से यदि रक्त बह रहा हो तो सीधे घाव को दबा कर रखने से भी अधिकतर रुक जाया करता है। यदि आपका पाला ऐसे ही घाव से पड़ा हो जिसका रक्त न रोका जा सकता हो और यदि आपको प्राथमिक चिकित्सा कोस में जिन सधियों से रक्त उतरता हो उनपर कसकर पट्टी बनाने का तरीका सिखा दिया गया हो तो आप धीरे धीरे। शायद ही

कभी इसकी जरूरत पड़ती है और शायद संकटकाल में आपको पड़ती न  
ही इसकी व्यावहारिक शिक्षा मिल जाये। हर आघ घण्टे के बाद इसे टीला  
करते रहना चाहिए।

७०८ नक्सीर छूटना (नाक से खून बहना) — नक्सीर बंद करने  
कई सफल तरीके हैं जिन्हें आप काम में ला सकती हैं। कद बार तो  
बच्चे को कुछ मिनटों तक चुपचाप बैठा देने से ही यह ठीक हो जाती है।  
अधिक खून न निगल जाये इससे बचने के लिए यह जरूरी है कि आग  
उसका सिर आग को छुवाया रखें, यदि वह नीचे लेटा हुआ हो तो उसका  
सिर बगल की ओर कर दीजिए जिससे उसका नाक थोड़ा सा नीचे की ओर  
हो जाये। आग उसे बार बार नाक सिनकने या रुमाल से टराने या नाक को  
भीचने से रोक दीजिए। यह ठीक है कि नक्सीर को फैलाने से रोकने के  
लिए आहिस्ता से नथुनों पर रुमाल रखा जा सकता है परन्तु नाक को इधर  
उधर घुमाने से खून जारी ही रहता है।

सिर के किसी भी भाग को ठंडक पहुँचाने से खून पहुँचाने वाले तन्तुओं  
को सिंकुइन मिलती है जिससे खून बहना रोकने में मदद मिलती है। गदन  
के पीछे की ओर कोई ठंडी चीज रख दें या ललाट पर या ऊपर के आठों  
पर ऐसी ही कोई ठंडी चीज रख दें। यदि आपके पास नाक में टपकाने की  
देखी दवा हो जिससे नाक के तंतु सिंकुइते हों तो आप नथुनों के अगले  
हिस्से में थोड़ी सी टपकायें। नक्सीर आम तौर पर नाक के आगे के हिस्से से  
छूटती है। कभी कभी आप नाक के निचले हिस्से को आहिस्ता से दब  
मिनट तक चुटकी में रखकर तेज से तब बंदती नक्सीर को रोकने में सफल  
हो सकती हैं। फिर इसे आप धीरे धीरे आहिस्ता से छाड़िए।

आम तौर पर नक्सीर या तो नाक पर घाट लगने से, नाक बुरेदने से  
और सभी लग जाने अथवा दूसरे रोगों के सम्प्रजन के कारण छूटती है।  
यदि बिना किसी स्पष्ट कारणों के आपको बच्चे के बार बार नक्सीर छूटती हो  
तो आप उसे किसी डॉक्टर का बता कर ज्ञेय करवाइये कि कहीं ऐसे रोगों के  
कारण तो नक्सीर नहीं छूट रही है जिनमें नाक से खून बहा करता है।  
यदि किसी तरह की बीमारी न हो तो आप उससे नथुने के बंद की ओर दो  
खून के तंतु हैं उन्हें बलवा रखें (काटेगाइज करण) क्योंकि ये ही तंतु  
छूटते रहते हैं। नक्सा छूटने के ठीक बाद ही इस बात का पता चल सकता  
है कि कौनसे रक्ततंतुओं का इस तरह काटेगाइज कराना (खतना) जरूरी है।

७०९ जलने के घाव —जले हुए अग के उपचार के तरीकों में इन वर्षों बहुत कुछ फेर फार हो गया है और अभी भी नये नये तरीके निकल रहे हैं। आप डाक्टर से पहले ही पूछ लें कि यदि ऐसी हालत हो जाय तो संकट के समय कौनसा नया आधुनिक उपचार सत्रसे अच्छा रहेगा।

जल जाने की हालत में कुछ भी करके आप डाक्टर को बुलाइये। यदि वह आपको उस समय नहीं मिल सके तो प्राथमिक उपचार करके अग बुरी तरह जल गये हों तो अस्पताल जल्दी ही चली जायें।

यदि चन्चा हल्का सा ही जला हो तो उससे लिए एक संतोषजनक प्राथमिक चिकित्सा यह की जा सकती है कि उस पर सादा वेसलीन चुपड़ दें और साफ पट्टी से ढीले हाथों बाँध दें। यदि वेसलीन नहीं मिले तो ग्याने के तेल की चिकनाई या मक्खन घी चुपड़ सकती हैं।

एक दूसरा तरीका भी है जो थोड़ा अटपटा होने पर भी ठीक काम करता है। जली हुए जगह पर राने के सोडे के पानी में भिगोकर भीग गाज रखना (एक प्याले पानी में एक चाय के चम्मच जितना सोडा)। इन्हें अपनी जगह पर बने रखने के लिए हल्के हाथों से पट्टी बाँध लें। इसके बाद आप बार बार इस घोल से पट्टी को तर करती रहें और तब तक जारी रखें जब तक कि यदि घाव छोटा हो तो मलहम, या बड़ा हो तो डाक्टर की सहायता न मिल जाय।

जलने के कारण यदि फफोला उठ आये या चमड़ी विवण हो जाये तो डाक्टर से सलाह लेना अधिक सुरक्षात्मक है क्योंकि इनमें से कुछ फफोले फूटने ही और उसके कारण अन्दर ही अन्दर कीटाणुओं के असर से घाव की हालत में सुधार की जगह त्रिगड़ हो सकता है।

यदि आपको डाक्टर नहीं मिल पाये और ऐसे ही एक दो छोटे फफोला को देखना पड़े तो आप उन्हें न तो फोड़ें ही और न सूँ की नोक से उनमें छेद ही करें। यदि आप उन्हें यों ही इसी हालत में छोड़ देंगी तो उन पर कीटाणुओं के असर होने और इधर उधर फैलने का खतरा बहुत ही कम हो जायेगा। कई बार छोटे फफोले बिना फूटे ही चमड़ी से मिलकर सामान्य हो जाते हैं, यदि कई दिनों बाद इन्हें फूटना भी पड़ा तो नीचे की चमड़ी पहले से ही अच्छी तरह बनी हुई होती है। यदि फफोला फूट ही जाये तो उसके आसपास या ऊपर की गली चमड़ी हटा देनी चाहिए। आप एक नान्यूत काटने की पेंची और चिमटी को काम में लें। इन्हें आप पहले से दस मिनट तक पानी में उबाल लें। गली चमड़ी हटाने के बाद आप घाव पर वेसलीन से



चुपड़ा गाज रख दें। यदि इस फफोले में पीप पड़ जाये और आसपास की चमड़ी लाल हो जाये तो आपको निश्चय ही किसी डाक्टर की सलाह लेना चाहिए। यदि ऐसा करना संभव नहीं हो तो आप ऐसे फफोले को काट डालें और भीमी पट्टी से उपचार करें (परिच्छेद ७११)।

चाहें कितनी ही गहरा या हल्की जलन के कारण फफोला या घाव हो गया हो आप उस पर आयोडिन या की-गुणुनाशक दवा या घोल न लगायें। इससे घाव ठीक होने के बजाय और भी बिगड़ सकता है।

७१० तेज धूप से चमड़ी जल जाना — तेज धूप से चमड़ी के दल जान पर सबसे अच्छी चिकित्सा यही है कि तेज धूप से चमड़ी को जलने से सदा बचाया जाय। खूब तेज जल जाने पर चमड़ी पर जलन के कारण घाव हो जाता है और इससे खूब दर्द होता है। यह खतरनाक भी हो सकता है। इसे आप पहले से सावधानी बरत कर टाल सकती थीं। ऐसे आन्नी के लिए जो फमी धूप में अधिक नहीं रहा हो, समुद्र तट पर आधे घण्टे बिलबिलाती धूप में खड़े रहने से उसकी चमड़ी पर ऐसा घाव हो सकता है।

इसीलिए यदि आप समुद्रतट या देहात में हो तो पहले दिन अधिक देर तक धूप में बच्चे का खुले बदन न रखें। आप चमड़ी को दैत्यकर या उसकी गर्मी आदि से यह महसूस नहीं कर सकती हैं कि इतनी धूप बहुत हो चुकी है। रात्र की रोशनी से जली चमड़ी का घाव को ठहर आन में बड़ घाटे लग जाते हैं। समुद्रतट पर बच्चों को इससे बचाने का साधारण नियम यही है कि समुद्रतट पर शुरू के कुछ दिनों तक बच्चे का मुँह बदन और टाँगों का ढँका रों या उन पर किसी का ओट रख। यह आप तब तक करें जब तक यह पानी में न उतर गया हो। इसके लिए उसकी नाक और ललाट पर छाया के लिए एक टोप, कर्धों की रक्षा के लिए कमीज, टाँगों को बचाने के लिए लमड़ा रखें, पास तीर से यह उस समय जरूरी है जब बच्चा पत्र के पल लगा हो, तब बुटनों के पीछे के भाग की नापुके चमड़ी की रक्षा करना जरूरी है।

तब धूप से यदि चमड़ी जल गयी हो तो आप उस जगह ठंडी भीम या वैमलीन लगायें। तब घाव होने पर कपकपी लगाकर सुखार भी चढ़ सकता है और बच्चा भीमार या लगन लगता है। ऐसी हालत में आपको डाक्टर से संपर्क लेनी ही चाहिए क्योंकि धूप से जली चमड़ी का घाव भी उर्रा तरह ओंन से जले बदन की ही तरह गभीर और खतरनाक हो सकता है। जब तक जली हुई जगह की ललाइ न चली जये आप उस जगह को लगातार धूप से बचा कर रखें।

७११ चमड़ी के जख्मों पर गीली पट्टी बाँधना — यदि बच्चे के घटन पर कहीं फोड़ा हो गया हो या उसकी अंगुली व नाखून की जगह पर फुंसी हो अथवा उससे किसी चोट या खरोंच में जलन हा रही हो तो उसे डाक्टर को दिखाना चाहिए। इस बीच आप बच्चे को आराम से बिस्तरे में लिटाये रखें और उसका वह अंग जिसमें पीड़ा हो रही हो थोड़ा ऊपर उठाया हुआ रखें।

यदि डाक्टर के आने में अधिक देर हो तो सबसे अच्छी प्राथमिक चिकित्सा यही है कि लगातार 'भीगी पट्टी' का उपचार करें। इससे चमड़ी मुलायम रहगी और फाड़ा या घाव जल्दी मुँह खोल देगा जिससे कि पीप निकल सकेगी और जल्दी ही उसका मुँह फिर से बन्द नहीं होगा।

आप इसके लिए एक प्याला पानी उबाल लें, इसमें सादा नमक या इप्सम साल्ट या मैग्नेशियम साल्ट की एक बड़ी चम्मच मिला लें। चोट की या खरोंच की जगह पर अच्छी मोटी पट्टी लपेट लें और पट्टी पर यह घोल इतना डालें कि सारी पट्टी तर रहे। कुछ ही घण्टों बाद जैसे ही यह सूखने लगे, आप फिरसे इसे घोल से तर कर लें।

रात तौर पर आप रात को इसे अधिक देर तक गीला रख सकती हैं और इसी पट्टी पर वाटरप्रूफ कपड़े का टुकड़ा लपेट कर बच्चे के कपड़ों को भी गीला होने से बचा सकती हैं।

यदि चमड़ी पर घाव या छरूम में रोग के कीटाणुओं के असर के कारण बच्चे को बुखार हो जाये या उसके हाथों और टाँगों पर ऊपर नीचे की ओर लाल लाल चकत्ते हो जायें या उसकी भ्रगल और रानों की गिल्टियाँ इससे फूल जायें और छूने में भी दर्द हो, तो यह मानना चाहिए कि रोग का असर शरीर पर बुरी तरह से फैल रहा है, अतएव इसे रतरे क सचेत समझ कर आप बच्चे का किसी डाक्टर को दिखायें या अस्पताल ले जायें, चाहे आपको इसमें किसी पैदल ही क्यों न चलना पड़े। रोगी के कीटाणुओं से घाव सेप्टिक होन की हालत तक पहुँचने से रोक्ने में आधुनिक दवाइयों से बहुत ही अच्छी मदद मिल पाती है।

**मोच आना—हड्डी टूट जाना—सिर में चोट लगना**

७१२ आम तौर पर मोच की जाँच व इलाज करना जरूरी — यदि आप के बच्चे के टखने में मोच आ जाये तो आप उसे लिटाये रखें

और उसके पैर के नीचे तकिया रख कर उसे कुछ ऊपर को उठाया रखें। इसके कारण अंदर नसों में गहरा रक्तस्राव व सूजन अधिक नहीं बढ़ सकेगी। यदि सूजन आ जाती है तो आपको उसे डाक्टर को दिखाना चाहिए क्योंकि यह संभव हो सकता है कि कोई हड्डी चटक गयी हो या टूट गयी हो।

यदि घुटने में मोच आ जाये तो उसे आप अवश्य ही डाक्टर को बताइयें क्योंकि कई बार घुटने की मोच की परवाह नहीं करने पर अंदर की हड्डियों के टूट जाने पर पूरी तरह ठीक होना मुश्किल रहता है और कई सालों तक दर्द बना रहता है। यदि बच्चा अपनी कलाई के बल गिर जाये और उसके बाद उसमें दर्द बना रहे, चाहे वह उसे दिलाता झुलाता हो या यों ही रखे हुए रहे, चाहे ऐसी हालत में हाथ मुड़ा नहीं भी हो या सूजन भी न हो, तो भी ऐसी समझना या सन्देह की गुंजायश रहती ही है कि उसके हाथ की हड्डी चटक गयी होगी।

इस पर आप यह कहेंगी कि कैसे भी मोच क्यों न हो यदि उसमें दर्द हो या सूजन हो तो उसकी जाँच करवानी ही चाहिए। ऐसे दर्द की जाँच करवाना इसलिए जरूरी नहीं है कि हड्डी आदि चटक गयी होगी, बल्कि इसलिए जाँच करवाना चाहिए कि बहुत सी मोचों में यदि उनमें ठीक से खरबियों बाध दी जाय और ठीक ढंग से पट्टी बांधी जाये तो आराम मिलता है। बहुत सी मोचों और (छाटे फ्रैक्चर) हड्डियों के चटल जाने पर घण्टे, देढ़ घण्टे हल्का दर्द रहता है, इसका बालू दर्द ज्यादा तेज होता जाता है।

**७१३ हड्डियों का टूटना और चटखना** — यह आदमी की उम्र हड्डी सचमुच में टूट सकती है। बच्चे की हड्डियाँ मुलायम होने के कारण मुड़ जाती है या कुछ चंगल जाती है। बच्चों में एक दूसरे ही ढंग का फ्रैक्चर पाया जाता है। बढ़ती हुई हड्डियाँ अपनी संधियों या जोड़ों में से खुल जाती हैं। अधिकतर यह कलाई में होता है। यदि बच्चे की हड्डी में गहरी चोट बैठी हो तो कोई भी आसानी से इसे देख सकेगा। परन्तु आम तौर पर हड्डियों में ऐसी चोट भी लगती है जिसमें उनकी बनावट में भेदावन नहीं नजर आता है। टखने की हड्डियाँ टूट जाने पर भी यह सीधा ही दिखायी देगा, परन्तु उसमें तेज दर्द और सूज सूजन रहेगी। कई घण्टों के बाद उस जगह पर काला-नीला दाग पड़ जाता है। एक डाक्टर ही यह जाँच कर सकता है कि टखने में गहरी मोच आयी है या सीधे दिखायी देनेवाले तेज दर्द करनेवाले टखने की हड्डियाँ चंगल गयी हैं और उसे इसकी ओर

करने के लिए एकसरे की ज़रूरत पड़ेगी। आपको पता ही नहीं चलेगा कि कलाई में दद क्यों होता है जबकि उसकी कोई हड्डी चटख गयी होगी। अगुलियों की हड्डियाँ भी कभी कभी चटख जाती हैं जबकि फेंकी हुई गेद अगुलियों के पोरों से पकड़ ली जाती हैं। इसमें पहले केवल सूजन होती है, उसके बाद वह जगह नीली पड़ जाती है। जब बच्चा कभी कभी कमर के बल गिरता है तो रीढ़ की हड्डी भी हल्की सी चटख जाती है। बाहर से यद्यपि कुछ भी नहीं दिग्यायी देता है कि उसकी हड्डी में चोट बैठी है परन्तु जब बच्चा आगे को झुकता है, दौड़ता या कूदता है तो वह दर्द होने की शिकायत करता है। साधारण तौर पर गिरने पड़ने के बाद यदि अग में दद बना ही रहता है या सूजन हो अथवा काला-नीला दाग पड़ जाये तो आपको यही शक करना चाहिए कि शायद हड्डी पर चोट बैठी होगी।

जब आपको हड्डी में चोट लगने का संदेह हो तो आप उसमें और भी चोट न पहुँचायें। चोगीले अग को इधर उधर न घुमाएँ। यदि टखने में चोट बैठी है तो खपन्ची घुटने तक लगानी चाहिए, यदि टाँग के नीचे वाले हिस्से में चोट लगी हो तो जाँघ व कमर तक खपन्ची लगानी चाहिए, यदि जाँघ की हड्डी में चोट बैठी हो तो तख्ता पैर से लेकर कन्धे की थगल तक लगाना चाहिए, कलाई चटख जाने पर खपन्चियाँ अगुलियों के पोरों से लेकर बगल तक होनी चाहिए। लंबी खपन्चियाँ बनाने के लिए आपको लंबे काडबोर्ड या तख्ते की ज़रूरत पड़ेगी। बच्चे के लिए छोटी खपन्ची बनाने के लिए आप काडबोर्ड के टुकड़े को मोड़कर काम में ला सकती हैं। जब आप खपन्ची बाँधे तो चोट रखाये हुए अग को बहुत ही आहिस्ता से सीधा कीजिए और जहाँ से हड्डी टूटी है उस जगह को बिल्कुल ही हिलाने की काशिश न करें। खपन्ची को अग के साथ ढीले हाथों चार से लेकर छह जगह में बाँध दीजिए। इसके लिए आप रुमाल, कपड़ों के टुकड़े या पट्टियाँ काम में ले सकती हैं। जहाँ से हड्डी टूटी है उसके ऊपर नीचे दो बन्ध लगाइये और जहाँ खपन्चियों के सिरे हों वहाँ भी दो बन्ध लगाइये। कमर में चोट लगने पर यदि बच्चा जहाँ गिरा है उसी अग लेटे रहना उसे सुहाता है तो आप उसे वैसे ही लियाये रखने की कोशिश करें। यदि उसे हटाना ही पड़े तो आप स्ट्रेचर (रोगी को उठाने की डोली) या एक तख्ता काम में लें। जिसकी कमर में चोट लग गयी हो ऐसे को उठाते समय इस बात का ध्यान रखें कि या तो उसकी कमर सीधी रहे या अन्दर की ओर मुड़ी रहे (जिससे वह अन्दर की ओर से खुली रह सके)। उसकी कमर को

बाहर की ओर कभी नहीं मोड़ें। इसका मतलब यह है कि जब कभी उसको चटाई या कामचलाऊ स्केचर से जो ग्रीच में से ढीला हो उठाना पड़े तो वह पेट पर बल लगा रह सके। गदन में चोट पहुँचने पर गदन को सीधी रखना चाहिए और यदि मोड़ना ही पड़े तो पीछे की ओर मोड़े (उसके सिर को आग की ओर न मोड़ें। हँसली (सीने के सामने वाली ऊपर की हड्डियाँ 'फालर बोन') में चोट आने पर कपड़े की निमुज्जाफार पट्टी बनाकर गदन के पीछे से बाँध दें जिससे भुजा सीने पर लटकती रह सके।

यदि किसी गम्भीर चोट लगे व्यक्ति को ठीकी जगह में कुछ समय रखना पड़े तो उसको अच्छी तरह कबलों या दूसरे कपड़ों से ढँक कर सर्दी से बचाइये। उसके नीचे एक कपल बिछाई रखें। आजकल खूब कपड़ों से लपेटना और बहुत से कबलों से ढकना या गर्म पानी की बोतलों रखने के तरीके को ठीक नहीं समझा जाता है।

७१४ सिर में चोट लगने पर (सिर की चोटें) —जबसे शिथु छुट्कने लग जाता है तबसे सर के बल गिरना आम तौर पर हुआ ही करता है। कभी कभी बच्चा बिस्तर से या रात से छुट्क कर नीचे गिर जाता है। पहली बार जब ऐसा होता है माँ बाप अपनी इस असावधानी के लिए अपने आपको अपराधी मान बैठते हैं और ज़रूरत से ज्यादा सतर्क रहने लगते हैं। परन्तु बच्चे की इतनी बड़ी चौकसी रखी जाये कि किसी तरह की दुर्घटना न घटे तो बच्चा बुरी तरह से इन अकुरों से परेशान हो जायेगा। उसकी हड्डियाँ तो सलामत रह जायेंगी परन्तु उसका विक्रामशील चरित्र नष्ट हो जायेगा।

यदि सिर के बल गिरने के बाद पन्द्रह मिनिट में बच्चे का रोना रुक जाये, चेहरे का रंग पीला न पड़े, और वह सीधी तरह से गदन को या हँसली को ठीक रख सके, और उल्टी नहीं करे तो इसकी बहुत ही कम संभावना है कि उसके दिमाग में कहीं चोट बैठी होगी। इसके बाद उसे फिर अपनी मस्ती से खेलने फिरने दीजिए।

जब कि सर पर गहरी चोट लगी है तो बच्चा संभवतया उल्टियाँ करेगा, उसकी भूख मर जायेगी, कई घण्टों तक पीला जर्द रहेगा, सरदर्द के लक्षण दिखायी देंगे, जल्दी ही सरलता से सो जायेगा परन्तु यह उठने में असमर्थ होगा। यदि गिरने के बाद बच्चे में इनमें से कोई सा लक्षण दिखायी दे तो आप तत्काल डाक्टर को बताइये। वह या तो बच्चे की जाँच करना चाहेगा या उसकी गोपट्टी का एक्स-रे लेगा। दो या तीन दिन तक बच्चे को वहाँ

तक संभव हो सके अधिक से अधिक शांत रहें और जैसे ही कोई नया लक्षण दिखाई दें आप तत्काल डाक्टर को खबर करें। सिर के बल गिर जाने के दिन पहली रात को बीच में बच्चे को जगाना या उठाना जरूरी है जिससे यह पता चल सके कि वह बेहोश तो नहीं हो गया है। यदि दूसरे दिन वह बेचैन सा रहता है तो आपको फिर डाक्टर को खबर करना चाहिए।

यदि बच्चा सिर के बल गिरने के साथ ही बेहाश हो जाये या उसके कुछ देर बाद बेहोश हो जाये तो आपको उसी समय उसकी जाँच डाक्टर से करानी चाहिए। ठीक यही बात उस समय लागू होती है जब कि बच्चा बेहोश न भी हुआ हो, फिर भी उसे सर्जरी, या कम दिखायी देने अथवा बार बार में उल्टी की शिकायत रहती हो।

गिरने के कुछ ही देर बाद यदि उसके सिर पर सूजन आ जाये (गूमड़ा उठे) तो यह अपने आप में कोई खतरनाक बात नहीं है जब तक कि दूसरे लक्षण (जो ऊपर बताये गये हैं) नहीं नजर आयें। अधिकतर यह सिर के नीचे की चमड़ी में खून जमा हो जाने से हो जाया करता है।

**बच्चे द्वारा चीजें निगल जाना और हलक में उनका अटक जाना**

७१५ वह चीजें जिन्हें बच्चा निगल जाता है — शिशु और छोटे बच्चे — सिक्के, डाढ़, सेपटी पिन, खिलौनों की सीटियाँ, माती बटन, दाने आदि — वास्तव में ऐसी कोई भी चीज जिसका आप उल्लेख कर सकती हैं — निगल जाया करते हैं। बहुधा इनमें से बहुत सी चीजें उनका पेट और आँतों में होती हुई पाए जाने के रास्ते बाहर निकल जाती है, यहाँ तक कि कई बार खुली हुई रुपटी पिन या टूटे शीशे के टुकड़े तक बिना नुकसान पहुँचाये सुक्ष्म बाहर निकल जाते हैं। इन चीजों में सबसे अधिक खतरनाक चीजें सुईयाँ और पिन हैं।

यदि आपके बच्चे ने बिना किसी तकलीफ के खून, या छोटी गोल चीज, सीटी आदि निगल ली हो तो आप चिन्ता न करें, न उसे नीचे उतारने के लिए रोटी का टुकड़ा ही खाने को दें। आप कुछ दिनों तक उसका पाए जाने का ध्यान रहें कि वह चीज बाहर आती है या नहीं। यदि उसको उल्टी होने लगे या पेट में दर्द हो अथवा उसकी भावना नली में व्यक्त होने से बुरी तरह दर्द हो रहा हो या उसने तीखी नोक की चीज सूई या पिन निगल ली हो तो आप उसे तत्काल ही डाक्टर का दिखायें।

यदि बच्चे ने कोई चीज निगल ली हो तो उसे आप भूलकर भी कभी

बुलाव न दें। इससे कोई लाभ नहीं होगा उल्टे यह नुकसान पहुँचा सकता है।

७१६ दम घुटना, साँस नली में कोई चीज फँस जाना — जब बच्चा अपनी साँस नली में कोई चीज फँसा लेता है या ग्राँसी के कारण उसकी साँस नली में कुछ चीज अटक जाये और उसका दम घुटने लगे तो आप उसको कुछ देर उल्टा लटका कर पीठ पर (सीने के पीछे की ओर) हाथों से दोनों से थपथपायें। यदि इस पर भी उसका दम घुटता रहे और वह नीला पड़ने लगे तो आप उसी समय उस डाक्टर के यहाँ भागी जायें जो आपके घर के नजदीक हो। पहले से ही कोई दूसरा व्यक्ति टेलीफोन अस्पताल या डाक्टर के यहाँ कर दें। आप किसी की बात न देखें। सीधी जैसी हालत में ही बच्चे को लेकर तत्काल नजदीक के डाक्टर के यहाँ पहुँचें।

यदि गले में कोई तेज चीज जैसे मछली की हड्डी (काँटा) आदि फँस जाये तो चाहे बहुत ही बेचैनी भरा लग या उबकाह होने लगे तो भी यह इतना खतरनाक नहीं होता है जितना कि साँस नली में किसी चीज का फँस जाना जिसे साँस घुटने लग जाये। आप जल्दी ही डाक्टर के यहाँ पहुँच जायें परन्तु यह जीवन और मरण का प्रश्न नहीं है। बहुतसी बार डाक्टर ऐसी हालत में पहुँचने पर बच्चे के गले की जाँच करता है तो उसे वहाँ कुछ भी नहीं दिखायी देता है, चाहे बच्चा यही क्यों न कहता रहे कि गले में यहाँ कुछ चुभ रहा है। ऐसे मामलों में मछली की हड्डी (काँटा) या ऐसी ही कोई चीज क्यों न हो जिसे बच्चा निगल चुका है परन्तु उसके हलफ में इनसे जो रायें पड़ी हैं वे अभी तक दब कर रही हैं।

७१७ रत्नायटी साँस दिलाने की क्रिया। उसके साथ यह क्रिया कभी नहीं की जाये जिसे अपने आप स्वाभाविक साँस आ रही हो — गहरे धुँए के कारण, डूब जाने पर, बिजली का धक्का लगने से, जहरीली गैस सँभ लेने से (अगीठी की गैस, मोटर से निकलने वाली गैस, कोयले के स्टोव से चूने वाली गैस आदि) दम घुट जाता है और साँस रुक जाती है। यह बहुत ही जरूरी है कि ऐसे आदमी को तत्काल ही बनावटी साँस दी जाये और इसे तब तक जारी रख (अस्थिर हो तो करीब चार घण्टे तक) जब तक कि वह खुद ही अपने आप साँस न लेने लग जाय या जब तक किसी विशेषज्ञ की सहायता उसे मिल सके। प्राथमिक चिकित्सा की क्लासों में इसकी "प्रावहारिक" शिक्षा सबको पहले से ही ले लेना समय पर काम आता है।

यदि दुघटना में फँसा व्यक्ति डूब गया है तो उसको उल्टा पेट के बल

सिर जरा ढलुआ रखकर लिटाने से पानी उसकी साँस की नली में से अच्छी तरह से निकल जायेगा। शुरू में उसकी साँस नली में से पानी निकालने के लिए उसकी चूतड़ कुछ ही क्षणों के लिए ऊपर उठा लें। यदि ठंड का मौसम हो तो आप उसके ऊपर नीचे कोट या कबल रख दें बशर्ते ये आपको मिल जायें और कोई दूसरा आत्मी इन्हें जमा सके जो उसे बनावटी साँस न दिला रहा हो। बनावटी साँस दिलाने की क्रिया जारी रखना ही सबसे अधिक जरूरी बात है। ऐसे व्यक्ति को पेट के बल लिटाए रखें। उसकी भुजाओं को मोड़ दें और एक हाथ के सिरे पर दूसरा हाथ ऊपर पड़ा रहे। उसका चेहरा एक ओर को मोड़कर उसके हाथों पर रहने दें।

आप उससे सिर की ओर झुक जायें (नयी नेलसनगाली क्रिया)। उसके सिर की ओर एक एक घुटना रहे यानी उसका सिर आपके घुटनों के बीच में रहें। ऐसी हालत में आप अपनी एड़ियों के बल बैठी रहें।

अपने हाथ उसके सीने के पीछे पीठ पर इस स्थिति में रख दीजिए कि आपके हाथ के अंगुठों के पोरे एक दूसरे को छूते रहें। आपकी हथेलियाँ उसकी कान्धों के ठीक नीचे की ओर रहें। आपकी अंगुलियाँ उसके सीने के निचले हिस्से की ओर नीचे की दिशा में बाहर की ओर फैली रहें।

उसके फेफड़ों में से हवा बाहर निकालने के लिए आप कुहनियों को एक दम सीधी रखते हुए आगे की ओर जोरा से झुक जायें कि आपकी भुजाएँ हाथों के ठीक ऊपर सीधी हो जायें। यह आपके शरीर का ही वजन है जिससे दबाव पड़ता है। बहुत ही छोटे बच्चे पर आप अपना पूरा जोर न आजमायें।

**दबाव को हल्का करना** जैसे ही आप पीछे की ओर झुकने लग आप अपने हाथ सीने से उसकी भुजाओं पर ले जायें ठीक कुहनियों के ऊपर तब। जैसे आप अपनी कुहनियों को सीधी रखते हुए धीरे धीरे पीछे झुकना जारी रखती हैं, तो आप अपनी भुजाओं को खींचती हैं जिससे वे जमीन से ऊपर को उठी रहती हैं और थोड़े बहुत उसके फेफड़े फैल जाते हैं। अब आपको रुकावट और तनाव सा लगने लगे तो आप उसकी भुजाओं को जमीन पर गिरा दें। अपने हाथ उसकी कमर पर ले जायें और फिर आगे को झुक जायें। आगे को झुकना और जोर से धकेलने की क्रिया में लगभग दो सेकण्ड ही लगने चाहिए। पीछे की ओर झुकाव तथा खींचने में भी लगभग दो सेकण्ड जितना ही समय लगना चाहिए और इससे एक मिनट में लगभग पंद्रह बार बनावटी साँस की पूरी क्रिया की जा सकेगी।



बच्चे को यदि बनावटी साँस देना हो तो — बच्चे को बनावटी साँस देने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप उसे अपनी मुखाओं में एकमा लिंग दें, मुँह नीचे की ओर हो और तब आप उसको ऊपर नीचे धीरे धीरे हिचकोले दें, ठीक उसी तरह जैसे एक तख्ते पर (जो बीच में से ऊपर उठा हुआ और बुड़ा रहता है) आपने सामने दो बच्चे बैठकर ऊपर नीचे हाँते रहते हैं। जब उसे नीचे की ओर हिचकोला दिया जायेगा तो उसके उत्तरस्थ अवयव सीने के हिस्से पर दबाव डालेंगे और उसके फेफड़ों में से हवा बाहर निकल आयेगी। जब आप उसे ऊपर की ओर हिचकोला देंगी तो उसके उत्तरस्थ अवयव सीने के हिस्से से नीचे की ओर खिंचा और सीने में हवा भर जायेगी। इस तरीके से खून के दौरों में भी सहायता मिलती है।

आपको बच्चे को पूरी तरह से ही ऊपर नीचे या सीधा ऊपर की ओर ही हिचकोला देना जरूरी नहीं है। आधा नीचे की ओर और आधा ऊपर की ओर ही बहुत है। ऊपर नीचे का यह चक्कर एक मिनिट में दस से पन्द्रह बार दुहराना चाहिए।

शिशु के लिए एक दूसरा तरीका यह है। आप उसका नाक पकड़ लें, अपने होठों को उसके हाँठों से लगा दें, फिर धीरे धीरे फूँक मारे, इससे बाद धीरे से फूँक को बाहर की ओर होठों से खींच लें, इससे बाद आप खुद अपनी साँस लें। एक मिनिट में दस से पन्द्रह बार यह किया करें।

७१८ नाक और कान में कोई चीज फँस जाना — छोटे बच्चे कभी कभी अपने नाक या कानों में दाने या कागज की छुटी गुड़ीमुड़ी बनाकर ठँस लेते हैं। आप उसे बाहर निकालने की कोशिश करते समय इस बात की ओर पूरा ध्यान दें कि आपकी इस कोशिश में यह चीज कहीं और ऊपर न घबड़ा जाय। चिकनी और सख्त चीज के पीछे न पड़िए क्योंकि निश्चय ही उसे आगे और आगे को धकेल देंगी। आपको तो कबल चिमनी की मदद से नाक कान में फँसी ऐसी चीज ही निकालनी चाहिए जो किनारों पर ही हो और अधिक अंदर न घुसी हुई हो।

जिस बच्चे के नाक में कोई चीज ठँस रही हो उसे आप नाक सिनकने को कहें (आप ऐसी कोशिश उस समय न करें जब कि बच्चा बहुत छोटा हो और बाहर फँकने के बजाय ऊपर ही साँस चला लेता हो)। कुछ ही देर में यह छींक के साथ इस चीज को बाहर फँक देगा। यदि वह चीज अंदर ही घनी रहती है तो आप उसे डाक्टर या नाक के विशेषज्ञ को दिखाएँ। नाक के अंदर यदि

कोई चीज कई दिनों तक पड़ी रहे तो उसके कारण रक्त के साथ साथ नाक में से बंदू भी आने लग जाती है। यदि एक नाक से ही मल निकलता हो और उसमें बंदू आती हो तथा रक्त का अंश हो तो आप सदा इसी बात की संभावना समझे कि उसके एक नयुने में काइ चीज अड़ी हुई है।

## जहर

७१९ डाक्टर या अस्पताल के इमरजेन्सी गार्ड में —यदि आपके बच्चे ने ऐसी कोई चीज निगल ली हो जो आपके अनुसार जहरीली हो सकती है तो आप डाक्टर से सलाह लेने के लिए उसी समय, यदि टेलिफोन हो तो, फोन करें।

यदि आप डाक्टर के यहाँ जल्दी नहीं पहुँच सकें तो आप किसी भी दूसरे नजदीक के डाक्टर के यहाँ गाड़ी कर के तत्काल अस्पताल पहुँच जायें। जब तक आप डाक्टर की बात दें (टेलिफोन को अलग निकाल दें) तब तक दूसरा परिच्छेद (७२०) पढ़ें इस बारे में कि आप बच्चे को उल्टी करावें या नहीं।

यदि आपको दस मिनट तक किसी डाक्टर की मदद नहीं मिल पाती है तो उसी समय अस्पताल पहुँच जायें। यदि आपके परिवार का डाक्टर है तो आप उसको फोन पर बता दें कि आप किस अस्पताल में पहुँच रही हैं। आप खुद अस्पताल को टेलिफोन करके अपने पहुँचने की व कौनसी जहरीली चीज बच्चे ने निगली है इसकी सूचना दे दें जिससे वे दवाइयाँ के साथ तैयार रहें। जिस शीशी या डिब्बी में वह जहरीली चीज हो उसे साथ ले लें, यदि बच्चे को उल्टी हुई हो तो वह भी ले जायें।

यदि आपके यहाँ टेलिफोन नहीं हो तो —ऐसी हालत में आप इसके बाद वाला परिच्छेद (७२०) पढ़ जिसमें बताया गया है कि किस जहरीली चीज के लिए उल्टी करवाना चाहिए और किस चीज के लिए बच्चे को उल्टी नहीं करवानी चाहिए। इसके बाद आप अस्पताल या डाक्टर के यहाँ पहुँच जायें। यदि संभव हो तो बच्चे की उल्टी और जिस शीशी या डिब्बी में वह जहरीली चीज थी—जिसे बच्चा निगल गया है—उसे साथ लेती जायें।

७२० बच्चे को उल्टी करवानी चाहिए या नहीं —जिन चीजों के बारे में जहरीली होने का संदेह हो उनके लिए बहुत से मामलों में उल्टी करवाना सबसे अच्छी बात है परन्तु इन चीजों के लिए नहीं करायें

## इनके लिए उल्टी न करवाये —

मिट्टी का तेल	तरल पालिश	सज्जी क्षार का घोल
पेट्रोल	लकड़ी की पालिश (द्रव)	एमोनिया
वेन्जेन	कीड़े मारने की दवा (तरल)	नाली साफ करने की दवा
साफ करने की दवाइयाँ	फनोल	कास्टिक-चूना-सोडा
तेन एसिड (सल्फरिक, नाइट्रीक, हाइड्रोक्लोरिक, कार्बोलिक)		

मिट्टी का तेल, पेट्रोल, वेन्जेन (स्नायु को अधिक उचेजित करनेवाली तेज दवा) उस समय सबसे अधिक नुकसान पहुँचाते हैं जब ये गले में घुट जाते हैं या फेफड़ों पर इनका असर हो जाता है। ऐसे में कै करवाने से इसका संचार फेफड़ों में और भी अधिक होगा। तेज क्षार पदार्थ, सज्जी क्षार का घोल और दूसरे फास्टिक लेने पर यदि उल्टी करवायी गयी तो ऊपर आते समय इन क्षारों से फिर गला जल जायेगा इसलिए ऐसे में उल्टी करवाना ठीक नहीं है।

**७२१ उल्टी कराने का सबसे सरल तरीका —**(परन्तु यह सदा ही सफल नहीं होता है।) बच्चे के हलक में अपनी अंगुली गहरी डाल कर उसे उबकाइयाँ लेने दें। उसे अपने पेट के बल खाट के बीच इस तरह लिटा दें कि किनारे पर उसका सिर नीचे को झूलता रहे। आप उसे इसी हालत में तब तक धाँ रलें, जब तक कि उसको कै होना बंद न हो। डाक्टर की जाँच के लिए उल्टी की गयी चीज को आप किसी बतन में इकट्ठी करें। बिना किसी तरह की हिचकिचाहट के अपनी अंगुली उसके हलक में गहरे तक फिराती रहें और उसे पूरी उबकायी दिलाने के लिए कुछ सेकेण्ड तक अपनी अंगुली को हलक में ही रखे रखे चलाते रहने से न घबरायें। थोड़ी सी उबकाइयाँ संभवतया काफी नहीं होगी। यदि आप अंगुली अन्दर डालने और बाहर निकालने में मय खाती हैं तो आपकी अंगुली को बच्चा काट लेगा। जब वह वास्तव में उबकायी ले रहा होगा तो काट नहीं सकेगा। यदि उसे ऐसी चीज खाये थोड़ी देर रुक हो तो उसे एक गिलास पानी या दूध उल्टी कराने के पहले पिला देने से वह अधिक सरलता से कै कर सकेगा।

उसके उल्टी कर लेने के बाद आप फिर उसे दूसरी बार पानी या दूध पिलाएँ और फिर उल्टी करवायें।

**७२२ उल्टी करवाने के दूसरे तरीके —**यदि आपका बच्चा सहयोग

देने वाले दग का हो और आपके कदने से ऐसी जात भी कर सकता हो जो उसे अच्छी नहीं लगती हो, तो आप उसे एक गिलास पानी में नमक, सरसों का तेल या एक चम्मच साबुन मिलाकर (इतना कि उसमें क्षाम उठे जाये और ठक्काई आ जाये) पीने को दें। यदि इससे बच्चा एक बार उल्टी कर दे तो आप उसे उल्टी कराने वाली ऐसीही चीजें एक बार और देने की कोशिश करें जिससे वह उल्टी कर सके।

यदि आपको पूरा पूरा विश्वास है कि छोटे बच्चे ने कोई खतरनाक मात्रा बहर की ले ली है तो इस दिशा में एक संकटकालीन कृम और भी है जिसे आप काम में ला सकती हैं। इसे आप उसी हालत में काम में लें जबकि उल्टी कराने के ऊपर बताए तरीकों से कुछ भी नतीजा नहीं निकला हो—या डाक्टर या अस्पताल तक पहुँचने में आपकी आधा घण्टा या उससे कुछ अधिक समय लग सकता है। आप उसे उल्टी करने की दवा (सीरप ओपीकाक) दें। दो या दो साल से अधिक उम्र के बच्चे को दो चाय के चम्मच तथा डेढ़ साल या दो से कम उम्र वाले को डेढ़ चम्मच दें। या तो यह चीज आपकी घरेलू दवाइयों में पड़ी मिले या आप इसे नजदीक के रेमिस्ट से जल्दी ही मंगा सकें तो ठीक है। यदि इससे उल्टी न हो तो आप हर दस मिनट के बाद एक एक चम्मच इस उल्टी की दवा को और देती जायें जब तक कि कुल ६ चम्मच दवा आप न दे डालें। उल्टी हो जाने के बाद आप यह दवाई न दें।

७२३ जहरीली चीज खा लेने के बाद ठीक एक या दो घण्टे तक यदि बच्चा अच्छी हालत में रहे तो भी इसी कारण से आप डाक्टर को न बताने की गलतफहमी में न पड़ें। कुछ बहर ऐसे होते हैं (जैसे एस्प्रीन) जिनका असर होने में कुछ देर लगती है। कुछ मामलों में कम से कम बारह घण्टे तक कड़ी देखदेख रखने की जरूरत है।

७२४ आम तौर पर घरों में पायी जाने वाली चीजों की सूची — ऐसी चीजें खा लेने पर आप उसी समय उल्टी करवाइये। (यदि उल्टी नहीं करने का लिखा गया है तो आप उल्टी न करवायें)। परन्तु इन सभी मामलों में डाक्टर को दिखाना ही चाहिए।

एमोनिया — उल्टी नहीं करवायें (देखिये सज्जीखार खार)

दीमरु व चींटी मारने का पाउडर — उल्टी करवायें

सखिया — उल्टी करवायें

**एस्प्रीन** —रुई थार इसके कारण आम तौर पर गहरे विष का असर होता है। इसका असर धीरे धीरे होता है। उल्टी करवायें। बारह घण्टे तक डाक्टर की कड़ी देखरेख में मरीज को रखना चाहिए।

**एट्रोपिन** :—‘गूँगे’ में या गोलियों में, थोड़ी सी मात्रा ही खतरनाक होती है। उल्टी करवायें।

**मोटर रगने का रग** —उल्टी नहीं करवायें।

**थारवीटथरेड्म** —नींद की गोलियाँ और बड़े लोगों को नींद के लिए दी जाने वाली केप्सूलों में यह होता है। बड़े के लिए दी जाने वाली केप्सूल या तीन गोलियाँ एक साल के शिशु के लिए खतरनाक होती हैं। उल्टी करवायें।

**बेलाडोना** —(देखिये एट्रोपिन) उल्टी करवायें।

**बेन्जेन** —(मोटर का तेल) उल्टी न करवायें। एक साल के बच्चे के लिए एक चाय के चम्मच जितनी मात्रा खतरनाक होती है।

**चाइक्लोराइड आफ मरफ्यूरी** —(कीटाणु नष्ट करनेवाला घोल तैयार करने के लिए ये नीली गोलियों के रूप में मिलती हैं।) बारबार उल्टी करवायें। इसमें फुर्ती से काम लेना जरूरी है। इसको हल्का करने में अण्डे और दूध थोड़ा बहुत लाभ पहुँचाते हैं।

**घोरिक एसिड** —एक साल के शिशु के लिए एक औंस घोल या पायचम्मच पाउडर खतरनाक होता है। उल्टी करवायें।

**कूर मिला तेल, ग्लसफूर आदि** :—उल्टी करवायें।

**कारबोलिक एसिड** —उल्टी मत कराइये। अण्डे और दूध इसे कुछ हल्का कर सकते हैं। चेहरे और मुँह को ठोस पानी से धोइये। इसके तेज घोंस का आधा चम्मच एक साल के शिशु के लिए खतरनाक है।

**कारबन टेट्रोक्लोराइड** —उल्टी न करवायें।

**कैथाटिन्स** —(शुनाव की गोलियाँ) ‘कम्पाउण्ड कैथाटिक’ गोलियों में स्ट्रिनिन मिला होता है। एक साल के शिशु के लिए ऐसी तीन गोलियाँ खतरनाक होती हैं। उसी समय उल्टी करवायें। राल्सी कार्बोरा, फ्लेनोल्थालिन या गिल्क आफ मग्नेसिया खतरनाक नहीं होते हैं।

**क्रास्टिक चूना, पोटार्श, सोडा** —(देखिए क्षार सजी) उल्टी न करवायें। मुँह व चेहरे का ठोस पानी से धोयें। अधिक से अधिक अम्ल का शर्बत या नींबू का रस पिलायें या सिरका पानी मिलाकर दें।

**सिगरेट** —एक साल का शिशु यदि सिगरेट का टुकड़ा निगल जाये तो वह उसने लिए खतरनाक हो सकता है। उसी समय उल्टी करवाय।  
**नाली, मक्कान या रंग आदि साफ करने के घोल** —उल्टी न करवायें।  
**कोडाइन** —गोलियाँ या साँसी की दवा (तरल) जिनमें कोडाइन मिला हो। बयस्कों को दी जानेवाली मात्रा एक साल के शिशु के लिए खतरनाक हो सकती है। उल्टी करवाय।

**साँसी की दवाइयाँ (कफ सिरप)** —इस तरह की पेटेन्ट दवाइयों में एक चम्मच मात्र में एक शिशु ले सके इतना ही कोडाइन होता है परन्तु तीन या चार चम्मच उसके लिए खतरनाक हो सकते हैं। उल्टी करवाय। कुछ साँसी की दवाइयों में कोडाइन नहीं होता है।

**क्रैसोल** —कार्बोलिक एसिड की तरह असर (देखिए कार्बोलिक एसिड)  
**डी डी टी** —उल्टी करवायें।

**नाली साफ करने का घोल** —(देखिये सज्जी क्षार) उल्टी न करवायें।

**मक्कनी मारने का जहर** —उल्टी करवायें। (देखिये संखिया)

**फर्नीचर रंगने के पालिश** —उल्टी न करवायें।

**मोटर का तेल, पेट्रोल** —एक साल के शिशु के लिए बड़ा चम्मच तक की मात्रा खतरनाक। उल्टी न करवायें।

**हाइड्रोक्लोरिक एसिड** —यदि हल्का नहीं किया हुआ हो या पानी न मिला हो तो खतरनाक होता है। एक गिलास में बड़ी चम्मच भर रंगने का सोडा घोलकर पिलायें। पेट दुखने पर दवा में इसकी जो मात्रा दी जाती है वह अधिक खतरनाक नहीं होती है। उल्टी न करवाय।

**स्याही** —कुछ स्याही में जहरीले रसायन होते हैं। यदि अधिक मुंह में चली गयी हो तो उल्टी करवायें।

**कीड़ों पर छिड़कने की दवा** —उल्टी न करवाय।

**आयोडिन** —आयोडिन टिंचर की कुछ घूँटें खतरनाक नहीं होती हैं। इनके कारण मुँह गले व पेट में बुरी तरह से जलन हो जाती है। एक साल के शिशु के लिए एक चम्मच आयोडिन टिंचर बहुत खतरनाक हो सकता है। उसे रोटी या दूसरी चीज खाने को दें। उल्टी करवायें।

**“आयरन, कुनैन और स्ट्रैकनीन”** —यानिक की गोलियाँ से बहुधा खतरनाक विष हो जाता है। एक साल के शिशु के लिए तीन गोलियाँ खतरनाक हैं, उल्टी न करवायें।

**आयरन गोलियाँ** —इन पर शकर चट्टी हुइ होती है और शिशु आसानी से मुँह में उतार सकता है। यदि अधिक ले ली जाती है तो खतरनाक हो सकती हैं। उल्टी न करवाय।

**मिट्टी का तेल (केरोसिन)** —एक साल के शिशु के लिए एक चम्मच भर मात्रा खतरनाक होती है। उल्टी न करवायें।

**जलनवाले तरल पदार्थ** —उल्टी न करवायें।

**सज्जी धार (लाई)** —इसकी थोड़ी सी मात्रा ही बहुत खतरनाक होती है। चेहरे और मुँह को ठेरो पानी से धोइये। नींबू का रस मीठा करके या अगूरों का रस व शक्कर अधिक मात्रा में पिलायें या सिरका (एक हिस्सा सिरका तीन हिस्से पानी जो आसानी से लिया जा सके) दें। अमो निया, कपड़े धोने का सोडा, पोटाश, कास्टिक सोडा, चूना, (फली) कास्टिकलाइम, नाली साफ करने का पाउडर आदि ले लेने पर ठीक ऐसा ही उपचार करें। उल्टी न करवायें।

**दियासलाई (माचिस)** —किसी भी तरह की दियासलाईयाँ और उनको रगड़ने की जगह अथ खतरनाक रसायन से तैयार नहीं की जाती हैं (फिर भी आप बच्चों के ये चीजें खाने न दें)।

**पारा** :—थमामीटर से निकला हुआ पारा धातु रूप में आम तौर पर खतरनाक नहीं होता है। फिर भी डाक्टर से सलाह जरूर लें। (पारे की दूसरी खतरनाक चीजों के बारे में ब्राइडोराइड मरक्युरी देखिये।)

**टीमक मारने की गोलियाँ—फिनायल गोलियाँ** —उल्टी करवायें।

**निकोटीन** —एक साल के शिशु के लिए सिगरेट का टुकड़ा निगलने या कीड़े मारने की दवा जिसमें निकोटीन हो उसकी कुछ बूँदें ही खतरनाक हो सकती हैं। उसी समय उल्टी करवायें।

**नाइट्रिक एसिड** —(देखिए सल्फ्यूरिक एसिड)

**फिनायल** —(देखिये क्रबोलिक एसिड)

**फास्फोरस** —(देखिये चूहे और झींगुर मारने का जहर)

**पोटाश** —(देखिये सज्जी धार)

**चूहों को मारने का जहर** —आम तौर पर इनमें सेंगिया या फास्फोरस मिला रहता है। एक छोटे मटर के दाने जितनी मात्रा ही खतरनाक होती है। उल्टी करवायें।

**झींगुर मारने का जहर** —इसमें सोडियम क्लोराइड की तेज मात्रा होती

है। एक साल के शिशु के लिए आधा चम्मच ही परतनाक होता है। उल्टी करवाय।

जूतों का पालिश (बूट पालिश) —कई काली पालिशों में आरग में जहरीली चीजें होती हैं। उल्टी करवायें।

नींद की दवाइयाँ —(देखिये बार्बिट्यूरेट्स)

खाने का सोडा (सोडा वाइकाच) —परतनाक नहीं।

कास्टिक सोडा —परतनाक (देखिये सज्जी क्षार)।

धोने का सोडा —परतनाक (देखिये सज्जी क्षार)।

स्ट्रैन्नीन —बड़ी उम्र वाले को दी जाने वाली दो गोलियाँ छोटे बच्चे के लिए परतनाक। उल्टी करवायें।

सल्फरिक एसिड —उल्टी न करवायें। चेहरे और मुँह को सूखे पानी से धोइये। एक गिलास पानी में एक बड़ा चम्मच खाने का सोडा घोल कर पिलायें।

थेलियम मिली चीजें —उल्टी करवायें।

तारपीन का तेल —उल्टी करवायें।

---

## अन्य विशेष समस्याएँ

---

### शिशु के साथ सफर करना

यात्रा करते समय शिशु की खुराक तैयार करने और रखने के कई तरीके हैं। आपके लिए कौनसा सबसे अधिक सुविधाजनक होगा यह बहुत कुछ यात्रा के दौरान में आपको मिलने वाली सुविधाओं तथा कितने समय तक आपको रसोइघर या रेफ्रिजरेटर से दूर रहना होगा, इस पर निर्भर करता है।

७२५ वोतला में केवल दूध ही मिलाने की जरूरत —यदि आप अपने शिशु को हिन्व के दूध पर रखे हुई हैं और आपको चौबीस घण्टे या इससे कुछ कम समय तक ही बच्चे को साथ लेकर यात्रा करनी है तो आप



जितनी खुराक देने की जरूरत हो उतनी बोटलें जिनमें हर गुराक के लिए जरूरी शर्कर व पानी हो ले लें। इन बोटलों को आप पहले ही कीटाणुरहित कर डालें। शिशु की खुराक के लिए जरूरी दूध के डिब्बे ले लें। छु ओंस वाले दूध के डिब्बे मिला करते हैं। आप इनको जितनी खुराक की जरूरत हो उतने साथ ले लें। बच्चे की खुराक देने के समय आप ताजा दूध का डिब्बा गोल लें, बोटल में जितना दूध चाहिए उतना उंडेल लें (पानी और शर्कर पहले से ही हैं) फिर चूसनी लगा दीजिए। बोटल को हिलायें और गम कर लें। जब आपको खाली दूध और पानी तैयार करना हो तो रोझना जितना दूध पानी आप लेती हैं उतना ही ल। परन्तु आपको हर बोटल में कितना पानी और शर्कर रहनी उसका हिसाब लगाना होगा, साथ ही बाद में कितना दूध मिलाना है इसका भी हिसाब लगाना होगा (जितना पानी और दूध है उसमें जितनी बोटलें हैं उनका माग दीजिए) उदाहरण के लिए आपके शिशु की कुल खुराक १३ औंस डिब्बे का दूध, १९ औंस पानी, तीन बड़े चम्मच चीनी या शर्कर है जिन्हें पाँच बोटलों में भरना है। पानी और चीनी का मिला लीजिए। पाँचा बोटलों में चार चार औंस भर लें और उसे उबाल कर कीटाणुरहित कर लें। खुराक देने के समय हर एक बोटल में अर्ध औंस डिब्बे का दूध ताजा डिब्बा खोल कर मिला ल (साढ़ छु औंस तक के निशान तक) और बच्चे दूध को अलग दूग ल। इस तरीक से दूध सुरक्षित रहता है क्योंकि वह डिब्बे में वह कीटाणुरहित रहता है चाहे रेफ्रिजरेटर की सुविधा न भी हो।

७२६ यात्रा में बर्फ की पेटी साथ रखना —चौबीस घण्टे या उससे कम देर तक यात्रा करनी हो तो बच्चे की खुराक तैयार करने व सुरक्षित रखने का दूसरा तरीका—रोझना शिशु को आप जितनी खुराक देती हैं वह तैयार करके रेफ्रिजरेटर में उसे ठंडी कर लें जितनी यातलें जरूरी हो उतनी भरी हुई रेफ्रिजरेटर में रखी रहने दें। यात्रा करते समय आप इन्हें छोटे बर्फ के डिब्बे में या जिनमें इन्हें ठाना जाता है उस बाल्टी में रखकर ठंडी रखें। आप यह तरीका डिब्बे के दूध, पेस्ट्यूराइज्ड दूध से तैयार खुराक या सादे पेस्ट्यूराइज्ड दूध के लिए काम में ला सकती हैं। यद्यपि आपको इतनी ही व्यवस्था करनी पड़ेगी कि बर्फ की छोटी पेटी या शीशी रखने की बाल्टी के लिए जगह निकालें। यदि आपके मोटर कार हो तो आप उसमें ये दोनों ही रखने का इन्तजाम कर सकती हैं। आप इस बाल्टी के बाहरी हिस्से व अन्दर के ढगाये को पुगने

अंगुवार के कागजों की दस तह करके पूरी तरह से बाहर से लपेट ल। इसको आप डोरी से इस तरह बाँधें कि इसमें खोले बिना ही आसानी से टकन निकाला जा सके। जब आपको बाहर जाना हो तो बर्फ के टुकड़े कर के पहले बोतलों को इस बाल्टी में जो तारों की जानी है, उस पर जमा ल फिर बाल्टी में जितने जफ के टुकड़े भरे जा सकें भर लें (टूटे बर्फ के छोटे टुकड़े बहुत ही जल्दी गल जाते हैं)। ऐसी बाल्टी में—यदि वहाँ इसे रखी जाती है वहाँ का तापमान अनुकूल रहा तो—बोतल कई घंटों तक ठडी रहेगी।

७२७ बड़ी बोतल को ठडी रखना —दूसरा तरीका जिसमें जगह बचावा नहीं प्रिस्ती है एक बड़ी बोतल को जफ की पेटी या बर्फ भरी बाल्टी में रखना है। आप पूरे चौबीस घण्टों की खुराक तैयार कर लें और उसे बड़ी बोतल में भर कर ऐसी पेटी या बाल्टी में रख लें। आप एक कीप और दूध पिलाने की बोतल रख दें। यदि डेरी से पेस्ट्यूराइज्ड दूध आता हो और शिशु को केवल वही दिया जाता हो तो उसकी बोतल सीधी इसी में रख ल। खुराक देने के समय आप सीधे इसी में से भर लिया करें। खुराक देने के बाद बोतल, चूमनी और कीप को साबुन और गुश से धो डालें। काम में लेने के पहले भी इसी तरह से धो ल। यदि आप चाहें तो इतनी साफ बोतलें और चूमनी साय ले लें जितनी यात्रा के दौरान में जरूरी रहेंगी।

७२८ एक या दो को ठडी बनाये रखना —यदि आपको केवल एक या दो खुराक जितने समय तक की ही यात्रा करना हो तो अच्छी तरह से ठडी की गयी एक या दो खुराक की बोतलों को अंगुवारी कागज की दस या पंद्रह तह करके इनमें लपेट कर साथ ले ल या चीजों को ठडी रखनेवाली थैली में डाल ल।

७२९ लम्बी यात्रा में खुराक की हर बोतल तैयार करना —यदि आपको कई दिनों तक यात्रा करनी पड़े तो यह मामला जरा पचीसा रहता है। आप इस बारे में शिशु के डाक्टर से सलाह कर लें कि आपकी यात्रा किस तरह की है, और शिशु की पाचनक्रिया और खुराक भी कैसी है। पहले से पता चला लीजिए कि रास्ते में आपको कहाँ कहाँ किस तरह की सुविधा मिल सकती है। यदि आपका शिशु डिब्बे का दूध पीता हो तो सबसे सरल तरीका छु और वाले डिब्बे से शिशु को देने के समय ही खुराक तैयार करना है। तब आपको किसी चीज को रेफ्रिजरेटर में रखने की जरूरत नहीं

पड़ेगी। जितने डिब्बे दूध के आप साथ लेना चाहें ले जा सकती हैं। शर्करा घटाने या शर्करा की बोतल (खाली घासनी) साथ ले लें। दवा वालों की दुकान से कीटाणुरहित डिस्टिल्ड वाटर (साफ हुआ पानी) की आधा गैलन वाली उड़ी बोतल ले लें अब आपको रास्ते में कहीं कुछ उबालने व ठंडा रखने की जरूरत नहीं है। रास्ते में कहीं भी बड़े शहर में आपको दवाइयाँ की दुकान पर पानी की ऐसी बड़ी बोतल मिल जायेगी और इनमें कहीं कुछ फंके नहीं होगा और पानी एक सा ही होगा, (शोचे हुए पानी में कोई स्वाद नहीं होता है) या फिर अपने घर पर ही पानी उबाल कर उसे बोतलों या चार में भर कर साथ ले सकती हैं। रेल से या रास्ते के नला से शिशु के लिए पानी लेना ठीक नहीं है। इसको उबालने की जरूरत रहेगी, साथ ही पानी में पर होने व कारण भी शिशु की पाचनक्रिया पर थोड़े समय के लिए इसका असर पड़ सकता है। आपको कीप, नाप का चम्मच, डिब्ब खोलने का पेच, बोतल साफ करने का ब्रश, साफ बोतलें और चूसनियाँ साथ लेने की जरूरत पड़ेगी। मौका निकाल कर आप इन्हें साफ कर सकती हैं।

शिशु की खुराक के समय आप साफ बोतल में शर्करा, पानी और डिब्बे में से मात्रा के अनुसार दूध मिला लें। इसका बाद चूसनी लगा दें और तब तक इसे हिलाती रहें जब तक कि यह अच्छी तरह से नहीं मिल जायें। डाक्टर आपको खुराक की ठीक मात्रा बता देगा। उदाहरण के तौर पर यदि कुल खुराक में १२ औंस डिब्बे का दूध, १९ औंस पानी, तीन बड़े चम्मच शर्करा ह तो इन्हें आप पाँच खुराकों में बाँट दें तब हर बोतल में आप दो ठोड़े चम्मच शर्करा, चार औंस पानी और अर्द्ध औंस डिब्बे का दूध मिला लें।

आप रास्ते में स्टेशनों पर या डोइनिंग कार में इसे गम करवा सकती हैं। आप चाहें तो साथ में स्ट्रिट लैंप या छोटा स्नोव भी गम सकती हैं।

संभवतया आपको रास्ते में बोतलें च चूसनियाँ उबालने की सुविधा नहीं मिल पायेगी इसलिए आप इन्हें सावधानी से धोया कर जैते ही आपको इन्हें धोने का मौका मिले—आप साबुन और ब्रश को काम में लेकर इन्हें साफ करें, अच्छी तरह से साफ पानी से धोकर सुखा लीजिए। आप साफ और बिना उबाली बोतल इस दौरान में इसीलिए काम में ले सकती हैं कि बोतलों में खुराक नहीं रहने से कीटाणु जनन का मौका खाली बोतलों में नहीं रहता है। इसीलिए आप साफ बोतल बिना उबाले भी काम में ले सकती हैं।

७३० ठोस भोजन की चीजें —शिशु के लिए बहुत सी ठोस-भोजन की चीजें ऐसे सीलबंद डिब्बों में मिलती हैं जिन्हें आसानी से गम रग सकती हैं। आप इस परेशानी में नहीं पड़ कि रोबाना जो चीजें वह खाता हो वही दीं जायें। बिना खोले ही इन्हें आप गर्म कर सकती हैं। आप अपनी ओर से वही चीजें लायें जिन्हें बच्चा सब से अधिक पसन्द करता हो और बहुत आसानी से हजम कर सकता हो। यात्रा करते समय अधिकांश शिशु घर पर जितना खाते पीते हैं उससे बहुत कम खुराक बाहर लिया करते हैं। उसे कइ बार करके थोड़ी थोड़ी मात्रा में दे कर खिलाना होगा।

७३१ बच्चे का भोजन —छोटे बच्चे को रेल का पानी न पीने दें न उसे अटपटी चीजें ही खाने दें। आप थोड़ा पानी बड़ी बोतल में ले जायें। बाहर की दूकानों से खाने की चीजें खरीदते समय आप केक, दूध की चीजें, ठंडी मछली, मांस, अंडे आदि न लें क्योंकि इनको यदि असावधानी से खाया गया है तो इनमें ज़रूरीले कीटाणु पैदा हो सकते हैं। जहाँ तक बन सके गम खाना ही लें—ऐसे फला फा लीजिये जिन्हें आप खुद अपने हाथों छील सकती हैं। दूध यदि अलग बतन का हो तो लिया जा सकता है (जो चीजें आप बाजार से खरीदना बच्चे के लिए नुस्खानबनक समझें उन्हें आप घर से तैयार करें)। यदि होटल में या सड़क के रेस्ट्रॉ में खाना खाना पड़े तो गम खाना न मिलने पर चुरमुरे या नमकीन तली हुई चीजें दे दें। इसके अलावा आप अपने साथ लाये गये खाने में से घर की तैयार चीज़ों के अलावा पनीर, सख्त उबला हुआ अण्डा, फल, यमस में रखी हुई दूध की बोतल, बन्द डिब्बों के खाने आदि दे सकती हैं।

७३२ दूसरी नसीहतें —अब बच्चे के साथ यात्रा करनी हो तो आप सबसे सुविधाजनक सवारी चुनें। यदि बच्चा परेशान करने वाला हो, साथ ही आप यदि पैसा खर्च कर सकती हैं, तो रेल के पहले दर्जे में ही बच्चे के साथ यात्रा करें।

पोतड़े जो फेंके जा सकें —ऐसे पोतड़ों से बड़ी मदद मिलती है। आप उसके कपड़ों के नीचे ऐसे पोतड़े बाँधें जिन्हें कि आसानी से फेंका जा सके।

यदि बच्चा छोटा है तो उसके वे खिलौने साथ लेना न भूलें जिन्हें लेकर वह सोता है। यात्रा के दौरान में कभी कभी इनसे भी बड़ा सहाय मिलता है। उसके पुराने खिलौना के अलावा कुछ ऐसे नये खिलौने भी ले लीजिये जिनसे बच्चा अधिक देर तक मगल सकता हो जैसे छोटी मोटर, रेलगाड़ी, ऐसी गुड़िया

जिसे बार बार कपड़े पहनाये जा सके, नयी तस्वीरों की कितान, मकान बनाने के लिये काउचोड आदि। तीन साल या इससे बड़ी उम्र का बच्चा अपनी ही सन्तुष्टि में मनपसन्द खिलौने रखना पसन्द करता है।

प्लास्टिक के मेजपोश (जिससे बिछौनिया भीगने से बचायी जा सके) साफ धुले कपड़े, ब्रश आदि जरूरी हैं। इसके अलावा ऐसे मेजपोश होटल में या पशु पर शिशु के बैठते समय चादर पर बिछाकर काम में लाये जा सकते हैं।

आप यदि मोटरकार से सफर कर रही हों तो केवल दोनों समय के खाने के ही समय बीच में न रुकें, वरन सुबह नौ दस बजे और दोपहर के बाद भी बीच में रुका करें जिससे बच्चों को नाश्ता मिल सके और वे उस जगह थोड़ा बहुत दौड़ फिर सकें। आप हाँ सके तो किसी खेत या रेल के मैदान या शहर के पार्क में रुका करें जहाँ आपको उन्हें सड़क से बार बार बचने के लिए चेतावनी देने की जरूरत नहीं पड़े।

यदि बच्चा छोटा हो तो उसके पाखाने फिरने की सीट साथ रखने से सहूलियत रहती है।

कार में आप सामान को पीछे की ओर इस तरतीब से रखें कि कार में शिशु के रेंगने व इधर उधर हिलने झुलने की फरा पर पूरी जगह हो जिससे वह वहाँ आगम से लो सके। यदि बच्चे गड़े होना पसन्द करें तो उन्हें फरा पर ही रखवा होने दें, सीट पर क्वापि नहीं।

रेल में या मोटर में शिशु का छोटा बिछौना या टोकरी, जिसमें उसे लिटाया जा सके, साथ रखने में बड़ी आसानी व सुविधा रहती है। शिशु को बिना जगाये ही आप उसे इधर उधर घुमा फिरा सिकती हैं। माँ को भी इससे शिशु को चौबीसों घण्टे गोदी में उठाये नहीं रहना पड़ता है।

मोटर से सफर करते समय आप सायकल चार बजे व लगभग ही रुक जाया करें जिससे रात को थक-बच्चों को लेकर इधर उधर घूमने व उतारने की परेशानी न रहे।

### समय से पहले पढा होने वाला शिशु

ऐसे शिशु का, जिसका जन्म के समय वजन छन्दे पाँच पाँड से कम हो जाये वह समय पर या समय से पहले ही पैदा क्वा नहीं हुआ हो, विशय ध्यान रखने की जरूरत है। उसके लिए टाक्य द्वारा पूरी तरह से दरमाल की

जानी जरूरी है। यदि उसका वजन पाँच पौंड से बहुत कम हो तो सप्ताह तक समय हो उसे ऐसे अस्पताल में रखा जाये जहाँ पूरी तरह से देखभाल और ऐसे बच्चे को सेने का सुविधाजनक साधन हो (इन्क्यूबेटर)।

इस अध्याय में केवल इतनी ही जानकारी दी गयी है कि विकट परिस्थिति में जब ऐसे शिशु को परिवार में ही पालना पड़े (चाहे थोड़े ही समय के लिए क्यों न हो जब तक कि डाक्टर व अस्पताल की सहायता न मिले) तो इससे लाभ उठाया जा सकता है।

७३३ शुरू से ही ऐसे शिशु के शरीर को गम रख —परिवार के लिए यह एक ऐसा उपचार है जो बहुत ही आवश्यक है और जिसके लिए उन्हें पूरा पूरा ध्यान देना होगा। ऐसे बच्चे जरा सी बाहरी ठंडी हवा लगते ही बड़ी डलसी शरीर में जो ताप रहता है उसे तथा शरीर में गर्मी बनाये रखने की शक्ति और सम संतुलित तापमान बनाये रखने की ताकत को खो देते हैं। जैसे ही वह पैग हो उसे गम कमरे में रुई के फाड़ों में लपेटे रखें (यहाँ तक कि उसके शरीर से नाल के काटने के पहले से ही) और गम कमरे में रखें। यदि उसके जन्म के समय डाक्टर मौजूद नहीं हो तो उसकी नाल उस समय तक न तो बाँधी ही जाये और न काटी जाये जब तक कि नाल की घड़कन बंद न हो जाये। इसका मतलब यह है कि इस बात का पूरा विश्वास हो जाये कि शिशु को जिनना रक्त उसमें ग्रहण करना है वह कर चुका है।

७३४ कमरे का तापमान दिन रात  $20^{\circ}$  रहे —इसका अर्थ यह हुआ कि कमरा सदा गम रखना चाहिए। यदि शिशु का जन्म ठंडे कमरे में हुआ है तो जैसे ही उसकी नाल कट जाये आप उसे मगान में जो सबसे गर्म कमरा है, उसमें ले जायें। इसके बाद किसी एक कमरे का  $20^{\circ}$  तापमान तब गम करने की कोशिश कीजिए। बड़े कमरे के बजाय छोटे कमरे को गर्म रखने में अधिक आसानी व सुविधा रहती है। यदि आपके यहाँ बिजली का हीटर या मिट्टी के तैल का स्टाव हो तो इसके लिए काम में ला सकती हैं। यदि आपके पास उस समय कमरे को गर्म रखने के साधन न हों तो कुछ समय के लिए उसे रसोइघर में रखना अच्छा है।

७३५ हवा थोड़ी बहुत नम रहे —गर्मी के दिनों को छोड़ कर और दिनों में जब कि कमरे का तापमान  $20^{\circ}$  तक गम हो तो हवा अधिक खुरक हो जाती है। यदि शिशु को कुछ घण्टा से अधिक घर में ही रखना पड़े तो आप परिलेद ६३२ में बताये गये तरीकों से कमरे में अतिरिक्त नम हवा ला

सकती हैं। कमरे में पानी की बाल्टियाँ रखने से कोई खास फर्क नहीं पड़ेगा।

यह जरूरी नहीं है कि कमरे को भाप से या नमी से चूता हुआ गीला रखा जाये जैसा कि बच्चे के कम्बेड़े के दौरे पड़ने पर किया जाता है। कमरा येनन सहन हो सके उतना ही नम रहे और साँस लेने में बेचैनी न हो।

७३६ ऐसे शिशु के बिछौने की व्यवस्था — (विस्तर को गम बैते रखा जाये यह अगले परिच्छेद में बताया जायेगा। जब आप उसके बिछौने को तैयार कर रही हों तो उसकी गद्दी या चटाई को आग या रेडियेटर के पास रख कर गर्म कर लें। गम पानी की बोतलों के लिए आपको गर्म पानी की जरूरत रहगी, या गम ईट व रेत की थैलियाँ गर्म रखनी होंगी कि जैसे ही विस्तर तैयार हो इन्हें काम में लाया जा सके।)

उसका विस्तर एक साधारण पालना या लकड़ी की खुली सन्दूकची या कार्डबोर्ड की बनी पिढारी से बनाया जा सकता है। यह ध्यान रहे कि इनकी ऊपर की दीवारें इतनी ऊँची हों कि उसके बदन की ऊँचाई से कुछ ऊपर रह सके। बड़ा पालना रखने में यह दिक्कत है कि उसे आसानी से और ठीक दग से गम व ढँका नहीं जा सकता है। यदि बच्चे को लियाने के लिए कपड़ों की चटाइयाँ न हो तो आप तह करके कागज रख सकती हैं इनके ऊपर आप रुई की गद्दी या कबल बिछा सकती हैं। इसके लिए आप तकिये को काम में न लें। यह बहुत ही अधिक नरम होता है जब कि बिछौनिया कुछ सटत रहनी चाहिए। आप रद्दी अखबार के कागजों की मोटी तह बना कर उससे यह काम ले सकती हैं।

विस्तर तैयार करने का एक तरीका यहाँ बताया जा रहा है। विस्तर के चारों ओर कबल की तह करके रख दें। इनके सिरे आप बाहर की ओर लटकते रहने दें। यदि आपको समय हो तो इसे तैयार कर लें, अखबारों की इस गुनी तह इतनी मोटी होगी कि यह इसका काम दे देगी। पंखे में भी ऐसी तह लगा दें और इधर उधर की बगलों में भी ऐसी ही तह जमा दें।

बिछौनियाँ को फिर से बिछा दें। इसके ऊपर वाटरप्रूफ कपड़े के टुकड़े से ढँक दें (कुछ अखबारों की मोटी तह भी काम दे सकती है)। इसको इस तरह फाँट छाँट कर ठीक कर लिया जाय कि यह विस्तर में गुड़ीमुड़ी न बने। यह इस तरह से तैयार होना चाहिए कि आप बिना सारे विस्तरे को खोल ही इसे हटा सकें। चादर के लिए एक तह किया हुआ पोतड़ा काम में लें—यह भी किसी भी क्षण में अंदर गुड़ीमुड़ी न बन सके।

शिशु को हल्के हाथों कबल में लपेट कर इसमें लिया दें, उसे कमर के बल ही लियाये। इसके बाद इस विस्तर पर साधारण ऊनी कबल इस तरह ढँक दिया जाये कि वह बच्चे के शरीर को गिना छुए ही विस्तर को ठक सके केवल उसका सिर ही खुला रहे। सिरकी ओर जो कबल है उसके सिरे उसकी गन्ग की ओर नीचे गिरा दिये जाय ताकि उसके शरीर को ढँक ल और सिर खुला रहे।

७३७ ऐसे शिशु के विस्तर को गर्म करना —यदि किसी शिशु का वजन साढ़े चार पौंड या उससे अधिक हो और यदि उसका कमरा  $20^{\circ}$  तक गम रखा जा सकता हो तो अलग से उसके विस्तर को गम रखने की जरूरत नहीं है। परन्तु शिशु का वजन यदि इससे कम हो या उसका कमरा ठंडा हो तो कदाचित्त ऐसा करने की जरूरत है।

विस्तर की गर्मी  $20^{\circ}$  और  $90^{\circ}$  के बीच रखनी चाहिए। आपको बराबर थर्मामीटर लेकर यह देखते रहना चाहिए जैसा कि परिच्छेद ७३९ में बताया गया है। अनुभव से आप यह जान लगी कि विस्तर का तापमान कितना गर्म रह जिससे कि शिशु के शरीर का तापमान  $96^{\circ}$  और  $99^{\circ}$  तक रखा जा सके।

जब तक ऐसे शिशु को सेने के आधुनिक यंत्र की सुविधा नहीं मिल पाये तब तक के लिए उसके विस्तरे को गम रखने का सबसे आसान तरीका यह है कि आप दो गम पानी की खड्क की थैलियाँ उसकी बिजौनियाँ की अगल बगल में टिका दें। यदि खड्क की ऐसी बोतलें या थैलियाँ नहीं मिल सक तो आप साधारण बड़ी बोतल जिनसे पानी नहीं चूता हो इसके लिए काम में ला सकती हैं। यह जरूरी है कि बोतलें न तो चूने वाली हों और न गर्मी से चटखने वाली।

इटें, रेत की थैलियाँ, अगीठी या मट्टी में रखकर गर्मी देने के लिए तपाये जा सकते हैं।

गर्म की हुई कोई भी चीज क्यों न हो उसे शिशु के विस्तर में तब तक न रखें जबतक कि वे इतनी ठंडी नहीं हो जाये कि आप उन्हें नगे हाथों पकड़ सकें। इतने पर भी आप इन्हें कपड़े में लपेट कर रखें जिससे कमी अकम्मात् से शिशु का नाजुक शरीर इससे छू कर जल नहीं जाये। बदन पौछने के तौलिये की एक तह या बुनी हुई शाल अथवा पोतड़ों की दुहरी तह में इन्हें रखना पर्याप्त है। यदि इन चीजों को मोटी तह में लपेटा गया तो विस्तर को इनसे पूरी गर्मी नहीं मिल सकेगी। जिस



लिए यही लक्ष्य रहना चाहिए। परन्तु बहुत ही छोटे शिशु के जीवन के पहले दिनों में उसके शरीर का टेम्प्रेचर आप कभी भी  $98^{\circ}$  से अधिक नहीं ला सकेंगी और यही तक रखना काफी है।

शिशु को गर्म बिस्तर में न हटाएँ। बिस्तरे में ही आप उसके पोतड़े, वाटरप्रूफ चादर और सादी चादर को बगल डालें, उसका टेम्प्रेचर भी वहीं लें, और उसे खुराक भी वहीं दें। ऊपर की आदनी को बार बार न हटाये, न उसे ज़रूरत से ज्यादा चौड़ी या लम्बी ही करें। यह उसी हालत में करें जब कि इसके बिना छुत्कारा ही नहीं हो।

७३९ मकान का तापमान नापने का थर्मामीटर जरूरी — यदि आप इसे काम में ले सकें तो और भी अच्छा है। आप या तो इन्हें खरीद लायें या किसी से कुछ दिनों के लिए माँग लें। आप मकान का तापमान नापने वाला थर्मामीटर या बैरोमीटर या स्नान के पानी का तापमान नापने वाला थर्मामीटर काम में ले सकती हैं। एक थर्मामीटर आप शिशु के बिस्तरे के अंदर रख दें उसके शरीर की बगल में। दूसरा उसके कमरे में बिस्तर के पास दीवार पर टाँक दें। यदि आपके पास एक ही थर्मामीटर हो तो आप उसे अधिकांश समय तक शिशु के बिस्तरे में ही रहने दें और कभी कभी कमरे का तापमान जाँचने के लिए बीस मिनिट तक बाहर निकालें।

यदि आप बिस्तर का तापमान में दो या तीन अंश का फर्क सदा टालती रहें तो अच्छा है क्योंकि तीन पौंड वाले शिशु के बिस्तर का तापमान आम तौर पर  $75^{\circ}$  से  $90^{\circ}$  तक रखना जरूरी है। इससे अधिक ध्वजन के शिशु के बिस्तर का तापमान  $70^{\circ}$  से  $75^{\circ}$  तक हो तो भी वह अच्छी तरह से गर्म रह सकता है।

७४० अस्पताल जाता — जब आप डाक्टर से भेंट करेंगी तो वह आपको बतायेगा कि आप जब शिशु को अस्पताल ले जायें और कैसे ले जायें।

मले ही आप दूर देहात में रहती हों तो भी आपको शिशु को ऐसे अच्छे अस्पताल ले जाना चाहिए जहाँ खास तौर से समय से पहले पैदा होने वाले औरत से कम ध्वजन वाले शिशुओं की पूरी सावधानी से देखभाल की जाती है। खास तौर से जबकि शिशु का वजन चार पौंड से कम हो।

यदि आप जल्दी ही डाक्टर से भेंट नहीं कर पाये तो शिशु को आप तब तक अस्पताल न ले जायें जब तक उसको गर्म रखने का पूरा साधन यात्रा के लिए नहीं जुग पायें—(यात्रा के लिए इन्क्यूबेटर) या आप ऐसे गर्म बिस्तर की

व्यवस्था न कर लें जिसका तापमान  $95^{\circ}$  और  $99^{\circ}$  के बीच रहे या आपको कोई ऐसी मोटर कार मिल जाये जिसे गम रखा जा सकता हो (केवल गर्मियों के दिनों को छोड़कर)। शिशु के लिए कुछ दिनों तक घर में गर्म रहना बहुत ही अच्छा है बचाय इसके कि उसे अच्छे अस्पताल में ले जाने के लिए ठही में सफर करवाया जाये, चाहे ऐसा अस्पताल दुनिया भर में सबसे अच्छा ही क्या न हो।

ऐसे शिशु की अस्पताल तक की यात्रा इन्क्युबेटर (जो अच्छे अस्पतालों में मिलता है) या गर्म बिस्तर में होनी चाहिए। रास्ते में हिचकोलों से आपको बहुत सावधान रहना चाहिए कि गर्म पानी की बोतलें अपनी जगह पर ही बनी रहें और शिशु उनकी आड़ में नहीं आ जाये।

कम वजन वाले ऐसे शिशु को अस्पताल में तब तक रखा जाता है जब तक कि उसका वजन साढ़े पाँच पौंड का नहीं हो जाता।

**७४१ कपड़े पहिनाना व पोतड़े लपेटना** — जब कि कम वजन वाला शिशु गर्म कमरे में ( $70^{\circ}$ ) है और ऐसे बिस्तर में है जो इससे भी ज्यादा गर्म ( $70^{\circ}$  और  $90^{\circ}$  के बीच) है तो उसे ढेर सारे कपड़ों में लपेटने की जरूरत नहीं है। आपको उसे कपड़े पहनाने या पोतड़े लपेटने के लिए बाहर निकालने की जरूरत नहीं है और आपको उसका बिस्तर भी बार बार नहीं चोल्ना चाहिए। यदि कपड़े सीधे होंगे तो बदलने में भी उतनी ही आसानी रहेगी। आप (गोद में रखते समय जिस तरह के शाल में उसे लपेटे रखा जाता है) उस कबल में उसे लिपटाया रखें। बाट में आप फलालेन या मुलायम ऊन के ऐसे ढोग सी दें जिन्हें पीठ की ओर आसानी से खोला जा सकता हो। आप उसके लिए छोटे पोतड़े ऊन के काट लें। आप उसके पोतड़े में रुई और गान के टुकड़े रख दें जिनमें उसका पश्राव व पाखाना जम्मा हो जाये और सन जाने पर उसे फेंका जा सके।

**७४२ घर में ही शिशु को सेने का साधन (इन्क्युबेटर)** — यदि ऐसे शिशु को अस्पताल ले जाना समझ न हो और घर में बिजली हो तो उसका बिस्तर ढँकने के लिए कोई भी ऐसा ढकन तैयार किया जा सकता है जो बिस्तर पर अच्छी तरह से आ सके। कबल से ढकने की अपेक्षा यह ठीक रहता है और इससे शिशु के शरीर को गले तक ढका जा सकता है। ऐसे लकड़ी के ढकन के अन्दर की ओर कुछ ऊँचाई पर पन्चीस या प्वालीस वाट का इल्का चला दिया जाय और उस पर तारों की जाली लगी रहे (जिससे कमी

अस्मात् से भी शिशु का शरीर या उसके कपड़े उससे छू न सके और झल जाने का खतरा नहीं रहे)। इससे एक सी गर्मी मिलती रहेगी। इस तरह क लकड़ी के टुकड़ों का ऊपरी हिस्सा जो खुला रहता है उसमें फलालेन का कपड़ा लटका रहे जो पदों की तरह विस्तार की ओर लटक रहे, शिशु के गले को भी इससे ढका जा सके जिससे गर्म हवा अंदर ही रहे।

**७८३ दैनिक परिचर्या** —उसको बहुत कम हिलाय हुलाय और उसका गर्म विस्तार में से बाहर नहीं निकाले, केवल तीसरे दिन बल्दी से उसका वजन लेने के लिए ही उसे कुछ क्षणों के लिए बाहर निकाल कर फिर से उसी विस्तार में लिटा दें।

कम वजन वाले शिशु को नहलाने धुलाने के बारे में कम से कम परेशान होना चाहिए। उसके सारे शरीर को स्पंज, पानी या तैल से धोना या पोंछना नहीं चाहिए। पाखाना फिरने के बाद गर्म पानी में रुई का फोभा भिगो कर उसके चूतड़ों को साफ कर डालें।

आप रोजाना उसकी वाटरप्रूफ चादरें और विस्तार की चादर उसको ऊपर उठाकर नीचे से हटा लें और उनसे बजाय वहाँ नयी चादर बल्दी से निछा दें।

दो या तीन दिन के बाद जब आप यह सीख जायेंगी कि उसके शरीर का तापमान कैसे एक सा रखा जाय तब आपको उसके शरीर का तापमान दिन में केवल दो बार ही लेने की जरूरत है।

जब वह एक या दो सप्ताह का हो जाये और उसका वजन चार पौंड का हो जाये तो आपको उसके विस्तार का तापमान  $70^{\circ}$  से ज्यादा रखने की जरूरत नहीं है। यदि आप कमरे का तापमान  $70^{\circ}$  रख सकती हैं तो फिर उसके विस्तार को गर्म रखने की जरूरत नहीं है। यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि उसके शरीर का टेम्परेचर कितना रहता है। जब वह पाँच पौंड का हो जाये तो आप उसके कमरे के तापमान को  $65^{\circ}$  तक गिरा सकती हैं और छ पौंड का होने पर आप तापमान  $60^{\circ}$  तक ले आयें। इसके बाद आम तौर पर शिशु को जैसे कपड़े पहिनाये जाते हैं वैसे उसका साधारण तौर पर विस्तार होता है वैसा रख सकती हैं। तब विस्तार में कबलों की तह रक्ता और उसे कबल से ढकने की जरूरत नहीं है।

चूँकि कम वजन वाले शिशु पर जल्दी और आसानी से ही ठंड, दर्द और शरीर के रोगों के कीटाणुओं का असर हो जाता है इसलिए उसकी देख

रेख यदि संभव हो तो केवल एक या दो आदमियों के जिम्मे ही होनी चाहिए और जब तक उसका वजन छः पौण्ड नहीं हो जाये कोई उसके कमरे में नहीं आये। यदि उसकी देखरेख करने वाले आदमी को ठंड, गले में खराब या जुकाम की हल्की सी शिकायत भी हो जाये तो उसे जल्दी ही हटाकर दूसरे आदमी को इस काम में लगा देना चाहिए।

यदि आरब पाँच तौलने की मशीन हो तो आप सप्ताह में दो बार उसका वजन किया करें। उसे शाल में लिपटाये ही जल्दी से वजन कर लें। उसके बाद शाल, कपल और दूसरे कपड़ों का वजन कर लें और पहले के वजन में से इसे घटा दें। यही शिशु का सही वजन होगा।

बड़े शिशु की अपेक्षा छोटे शिशु को अरना वजन बढ़ाने में अधिक समय लगगा। एक छोटा शिशु जो समय से पहले ही पैदा हुआ है और कम वजन का है पहले एक सप्ताह में उसका वजन कुछ गिरगा और फिर दूसरे सप्ताह वह ऐसा ही रहेगा उसके बाद वजन बढ़ने लगगा। अपने जन्म के समय उसका जो वजन था उस तक पहुँचने में उसे तीन सप्ताह लग जायेंगे। इस दौरान में औसतन प्रतिदिन उसका वजन एक औंस या डेढ़ औंस तक बढ़ता रहेगा। जब वह छः या सात पौण्ड का हो जायेगा तो समझतया प्रतिदिन उसका एक से ले कर दो औंस तक बढ़ा करेगा।

७४४ कम वजन वाले शिशु को उस हालत में गुराक देना, जब डाक्टर की सहायता असम्भव ही हो — ऐसे शिशु की परिचया में सबसे कठिन काम उसको खुराक देने का है। यह काम बैसे भी बहुत खतरनाक है क्योंकि शुरू के दिनों में कभी भी उसका गला रुक कर साँस लेना बन्द हो सकता है। ऐसे बच्चे के जन्म के पाँच दिनों के बाद यदि सुरक्षित उसे अस्पताल ले जाया जा सकता है तो उसे घर में किसी तरह की खुराक नहीं देने में अधिक सुरक्षा रहती है।

यदि आपका घर पर ही ऐसे शिशु की परिचया जारी रखनी पड़े तो आपको चाहिए कि जब तक उसके जन्म को ७२ घण्टे न हो जायें तब तक उसे कुछ भी गुराक न दें यानी आप उसे चौथे दिन खुराक दें। इससे उसे शुरू शुरू में अच्छी तरह साँस लेने का एक अवसर मिल जायेगा।

इसके बाद भी यदि उसकी साँस नलियों में या गले में परास हो या साँस लेने में तकलीफ़ होती हो तो चौथे रोज या पाँचवें दिन भी उसे खुराक न दें।

नीचे जो साधारण सा मागदर्शन दिया जा रहा है वह केवल ऐसे इकेदुके

मामलों के लिए है जबकि डाक्टर की सहायता मिलना पूरी तरह से असम्भव हो।

समय से पृथ पैदा होने वाला छोटा शिशु खुराक की बहुत थोड़ी मात्रा ही ले सकता है और बल्दी ही उसका गला रुकने लगता है। फिर भी उसके वजन बढ़ाने के लिए अच्छी मात्रा में दूध लेने की जरूरत है। जब तक उसका वजन ५ पौंड के लगभग नहीं हो जायगा उसके लिए चूसनी से दूध चूसना भी ठीकी खीर है। इसलिए उसे दवा टपकने की नली से मुँह में खुराक टपकायी जाय। उसका का मुँह काँच की नली के कारण ठिल जाने से बचाने के लिए आपको नली के सिरे पर रबर का पतला ट्यूब चढ़ाना चाहिए। काम में लेने के पहले ऐसी नली को हमेशा उबाल लेना चाहिए।

मा का दूध देने में अधिक सुरक्षा रहती है और साथ ही वह सवने अच्छा रहता है, यदि इसकी व्यवस्था की जा सके। मा के स्तनों को सावधानी के साथ हर तीसरे या चौथे घण्टे खाली कर दिया जाना चाहिए (परिच्छेद १३६-१३९)। खुराक देने के समय आप जितना दूध जरूरी हो उतना ठीकी बोतल में से निकाल कर साफ प्याले में डेंडेल लें। मा के दूध को हर तीसरे या चौथे घण्टे उसके स्तनों से निकाल कर बोतल में भर कर बर्फ में बोतल दबा कर रखा करें और जरूरत के समय निकाल कर काम में लेकर फिर उसी में रखा दिया करें।

यदि चौथे दिन भी मा के स्तनों में दूध नहीं आये तो गाय के दूध की खुराक देनी चाहिए और तब तक जारी रखना चाहिए जब तक कि मा के स्तनों में दूध न उतर आये। दसवें दिन तक आप स्तनों में दूध उतरने की कोशिश करें। तब तक आप अपनी कोशिश जारी रखें जब तक कि आपको एक दिन में आधा औंस तक दूध न मिल जाये। इससे भी बड़ी सहायता मिलेगी यदि इसे खुराक के साथ ही क्यों न मिलाना पड़े।

अच्छी गाय के दूध से खुराक इस ढंग से तैयार करें—

आधा मलाई निकाला हुआ दूध  
पानी

१२ औंस

६ औंस

शक्कर या शक्कर (कोन सिरप) -

२ चम्मचे समान

आप इस दूध के साथ साथ पस्थुराइज्ड दूध को भी मिला सकती हैं। परन्तु आपको यदि सुचारु चिकित्सा नहीं मिल पायी है तो अच्छी डेरी की बात तो फोर्सो दूर है।

कुछ दूधानों से आप आधी मलाई निकाला पाउडर का दूध (बद डिब्बों में मिलन वाला) ला सकती हैं। ऊपरी खुरक तैयार करने के लिए आप इसे इस तरह काम में ले।

दूध का पाउडर

६ बड़े चम्मच

पानी

१८ औंस

कोन सिरप या चीनी

२ बड़े चम्मच

यदि आपका आधी मलाई निकाला पाउडर दूध या मलाई वाला पाउडर दूध मिल सकता है।

मलाईवाला दूध पाउडर

३ बड़े चम्मच

मलाई निकाला दूध पाउडर

३ बड़े चम्मच

पानी

१८ औंस

कोन सिरप या चीनी

दो बड़े चम्मच

यदि आपको आधी मलाई निकाला दूध किसी भी तरह का नहीं मिल पाता है तो इसे काम में लें —

डिब्बे का दूध (इवागारटेड दूध)

६ औंस

पानी

१२ आउ

कोन सिरप या चीनी

२ बड़े चम्मच

खुरक तैयार करने का तरीका परिच्छु १६८ से १७० में दिया गया है और पाउडर दूध को सरल बनाने का तरीका परिच्छु १५६ में बताया गया है।

आप शिशु की खुराक योजना तैयार करें और तीन बातों में से हर एक में छः औंस खुराक में लें। हर खुराक के समय आपको जितनी जरूरत हो उतनी नाप के चम्मच से छोटे प्याले में निकाल लें। चौबीस घण्टों के बाद जो दूध बच रहे उसे फेंक दें। खुराक के समय शिशु को सिर्फ एक तकिये पर रखकर ऊपर उठा दें। यदि शिशु का वजन चार पौंड से कम हो तो शुरू के दो तीन दिन आप उसके मुँह में घूँट घूँट धीरे धीरे टपकायें। एक बार सिर्फ दो घूँट ही टपकायें और तब तक रुकी गई जब तक कि वह इसे घूँट लें। चिंता न कर यदि शुरू में खुराक देने में एक घण्टा तक लग जाये। जैसे जैसे वह इसका आदी हो जायेगा ज्यादा दूध घूँटने लगेगा और आपका काम भी बहुत निबट जायेगा।

॥ २ यदि डाक्टर की मलाई नहीं मिल पाये तो खुराक के चाट से काम लें — साथ ही जो चाट दिया गया है उसमें जतायी गयी मात्रा केवल मागेशन के तौर पर है। एक शिशु इससे कम भी ले सकता है जबकि

दूसरे की खुराक की मात्रा तेजी से बढ़ानी पड़ेगी। परन्तु शुरू की दो या तीन खुराक की मात्रा बढ़ाने में जल्दी नहीं करें क्योंकि यह एक ऐसा समय है जबकि शिशु का गला रुँध जाने की अधिक संभावना रहती है।

घाट में बनाया गया है कि रोजाना आप आधे छोटे चम्मच से लेकर एक छोटे चम्मच तक खुराक बढ़ाती जायें। परन्तु आप हर खुराक में थोड़ी थोड़ी मात्रा बढ़ायें, एकदम ही नहीं। उदाहरण के लिए यदि आप दो चौबीस घण्टे में दो चम्मच की खुराक को बढ़ाकर तीन चम्मच की खुराक करनी है तो दो खुराक में सवा दो चम्मच दें, तब अर्ध चम्मच, बाद में पौने तीन चम्मच, अंत में तीन चम्मच। शिशु जितनी खुराक आसानी से ले सके उसी तरह से मात्रा बढ़ाती चली जायें। किसी तरह के संकट में पड़ने की अपेक्षा धीरे धीरे (चाहे पिछड़ ही क्यों न जायें), खुराक देना ठीक रहता है।

घाट के अन्तिम भाग में शिशु की उम्र के दिन नहीं दिये गये हैं, चूँकि इस समय तक किसी किसी शिशु की खुराक में दो या तीन दिन में ही वृद्धि करनी पड़ेगी जब कि किसी किसी शिशु के लिए दस दिन तक भी खुराक बढ़ाना संभव नहीं हो सकेगा।

आप यह कैसे जानेंगी कि खुराक कम बढ़ायी जाये। पूरे वजन का शिशु जल्दी जाग कर, रो चीख कर अगले भूखे होने की सूचना आपको देता है परन्तु कम वजन के शिशु से ऐसा होने की कम संभावना है। परन्तु ऐसा शिशु यदि दो या तीन दिन तक उसकी खुराक में जो वृद्धि की जा रही है उसे अन्धवीं तरह ल लेता है और इज्जत कर लेता है, तो खुराक बढ़ाना चाहिए। यदि कई दिनों तक उसका वजन न बढ़े तो यह सीधा सा संकेत है कि उसकी खुराक बढ़ायी जाय बराबर कि वह अधिक खुराक लेने को तैयार हो।

खुराक रात दिन चौबीस घण्टों में हर तीन घण्टे के बाद दी जानी चाहिए। खुराक के लिए आम तौर पर समय यह रहना चाहिए—सुबह ६ बजे, दोपहर को १२ बजे, सायंकाल को ३ बजे, ६ बजे, रात को ९ बजे, १२ बजे फिर ३ बजे।

जब आपका शिशु घाट के एक कालम में बतायी गयी खुराक तक पहुँच जाये तब उसके बाद ही आप आग के कालम की खुराक के लिए आगे बढ़ें। घाट के अन्तिम कालम में (५ पौंड के शिशु के लिए) खुराक चम्मच से बढ़कर औंसों तक पहुँच जाती है। पाँच पौंड वजन से छ पौंड वजन के बीच का शिशु

रात को तीन घण्टे के बजाय चार घण्टे में खुराक लेना चाहेगा (दिन में अभी भी हर तीन घण्टे के बाद वह खुराक लेगा)। इसका मतलब यह हुआ कि कुल खुराक आठ बोतलों के बजाय सात में ही भरनी पड़ेगी। जब आपको कुल १८ औंस से अधिक खुराक की जरूरत पड़े तो आप परिच्छेद १६४ में बताये गये तरीके से खुराक तैयार करें।

### चार्ट

	लगभग दो पौंड	लगभग तीन पौंड	लगभग चार पौंड	लगभग पाँच पौंड
जीवन के दिन	हर खुराक में इतने छोटे चम्मच	हर खुराक में इतने छोटे चम्मच	हर खुराक में इतने छोटे चम्मच	हर खुराक में इतने छोटे चम्मच
४	आधा	आधा	एक	दो
५	एक	एक	दो	चार
६	डेढ़	दो	चार	छ
७	दो	तीन	पाँच	सात
८	अढ़ाई	चार	छ	आठ
९	तीन	पाँच	सात	नौ
१०	साढ़े तीन	पाँच	सात	दस
बाढ़ में २ से १० दिन में वृद्धि	चार	छ	आठ	आठ बोतलों में प्रति बोतल पौने दो औंस या सात बोतलों में दो औंस प्रति बोतल
बाढ़ में २ से १० दिन में वृद्धि	पाँच दूसरी वृद्धि दूसरे कालम के अनुसार एक लाइन ऊपर यानी छ औंस	सात दूसरी वृद्धि दूसरे कालम के अनुसार (आठ) एक लाइन ऊपर	नौ दूसरी वृद्धि दूसरे कालम के अनुसार (दस) एक लाइन ऊपर	सात बोतलों में अढ़ाई औंस हर बोतल में

जब उसका वजन पाँच पौंड से अधिक हो जाये तो उस समय आप उसे स्तन पान या उसकी खुराक बोतल से देना शुरू कर दें।

७४६ समय से पहले पैदा होने वाले कमजोर शिशुओं की दूसरी



जरूरतें — जैसे ही वह दस दिन का हो जाता है उसे विटामिन 'ए' और विटामिन 'डी' की पूरी खुराक देने की जरूरत है। रोज़ाना उसे विटामिन 'ए' 'सी' 'डी' के मिश्रण की 6 c c. खुराक दें।

एक माह का होने पर खून की कमी को मिटाने के लिए 'आयरन'-युक्त मिश्रण की जरूरत पड़ेगी।

औसत समय पर पैदा होने वाले शिशु के कमरे में खूबसी ही ठंडी हवा दी जा सकती है व बाहर घूमने को निकाला जा सकता है जबकि ऐसे शिशु के कमरे में ठंडी हवा व बाहर घूमने को निकालने में थोड़ा समय जरूरी है। परन्तु आन रिस्केट्स २४४ में बताये गये तरीके से जो बच्चे के आधार पर है आग बढ़ सकती है। बहुत से ऐसे शिशुओं का आम तौर पर सामान्य रूप से ही विकास होता है। थोड़े ही दिनों में वे इन दिनों की कमी को पूरी करने के लिए तेजी से वजन बढ़ाते हैं और उनकी माँ की गति भी बढ़ जाती है। यह स्वभाविक ही है कि वे अपने जन्म के समय में जो कमी है उसी अनुपात से बढ़ते हैं अर्थात् ऐसे शिशु को जिनका जन्म समय से दो माह पूर्व हुआ हो, उससे बारह माह के हो जाने पर भी दस माह का ही माना जाय।

७५७ समय से पूर्ण जन्मे शिशु को घर लाना — ऐसे शिशु के लिए सबसे खतरनाक समय उसके जीवन के शुरू के कुछ दिन ही हैं। रतन यही रहता है कि वह साँस लेना बंद कर सकता है या थोड़ा सा गला रुँध जाने पर फिर साँस लेना रुक जाता है। दूसरी तरफ से यह कहा जाता है कि उसका गठन इतना नहीं हुआ कि इसे पचास कहा जा सके। यदि उसमें शुरू के कुछ दिनों तक साँस ले सके इतना माह है तो फिर बाद में यह साँस लेने की क्रिया आसानी से नहीं छोड़ पायेगा। जब तक वह पौन या छ पौन का नहीं होगा तब तक उसे सही, आँतों पर रोग के संक्रमण की संभावना औसत शिशु से अधिक रहेगी और यही कारण है कि ऐसे शिशु को देखने आने वाले लोगों के प्रति अग्न्याल अधिक सतर्क रहना है। उस समय जबके उसका वजन ६ पौंड हो जाय तब इस तरह की सतर्कता व सावधानी की अधिक जरूरत नहीं है। उसमें केवल औसत शिशु जैसी ही ताकत व सामर्थ्य नहीं है कि जिन तरह का सातवरण उसे मिलता है उसके अनुकूल हो पाये वल् उसमें इससे भी अधिक शक्ति है जो यह खतरनाक समय में संपर्क करके साबित कर चुका है।

कुछ वर्षों पहले ऐसे शिशुओं के माता पिताओं को उसके अपने होने की

संभावना से अधिक परेशान होना पड़ता था। कई सालों तक डाक्टर भी ऐसी हालत के कारण चक्कर में पड़े रहे। वे ऐसे शिशुओं को और भी अधिक वैज्ञानिक उपकरणों—इन्क्यूबेटर, आक्सीजन, सतर्कता से खुराक देने के तरीकों आदि से अधिकतर जीवित रखने में सफल तो हो गये, परन्तु इनमें जो सबसे कम चक्करन वाले होते वे फिर भी अचे होने से नहीं बच पाते थे। अतः म इस भेद का पूरी तरह से पता चल गया कि अघापन आक्सीजन अधिक मात्रा में देने से होता है। ऐसे शिशुओं को पहले जीवित रखने के लिए बहुत उड़ी मात्रा में आक्सीजन दिया जाता था। आजकल ऐसे ही कुछ शिशुओं को जीवित रखने के लिए आक्सीजन देना जरूरी होता है, परन्तु डाक्टर यह अच्छी तरह जानते हैं कि आक्सीजन की मात्रा को कम कैसे रखा जाता है। इसके फलस्वरूप ऐसे शिशुओं में अघापन कदाचित् ही हो पाता है।

७५८ अपनी चिन्ताओं से छुटकारा पाना वास्तव में बहुत ही कठिन है —जब कि ऐसे शिशु का चक्करन छूँ पौड हो जाये तब उसके लिए अधिक परेशान होने और उसको गुड़िया की तरह रखने से छुटकारा मिल जाता है। तब उसे जैसे एक औसत शिशु को रखा जाता है, उसी तरह रखने की जरूरत है। परन्तु माँ आप इस बात पर शायद ही विश्वास कर पाते हैं। शुरू में डाक्टरों ने ही उन्हें कह दिया था कि देखा! क्या होता है, उसके जीवित रहने के बारे में अधिक उम्मीद नहीं की जानी चाहिए, बाद में वह खुद धीरे धीरे अपने आप को और शिशु के माता पिता को अधिक आश्वस्त कर सका, कदाचित् शिशु को इन्क्यूबेटर (आक्सीजन टैंक) में रखा गया, नर्सों और डाक्टरों ने लगातार उसकी निगरानी रखी और संभवतः उसे नली से खुराक दी गयी हो। बहुधा माता पिता को उससे अधिक अलग रहना पड़ा होगा, माँ को बिना शिशु के ही घर जाना पड़ा होगा और वहाँ पति पत्नी ने अजीब से कौटुम्बिक जीवन का अनुभव किया होगा, उनकी यह भावना रही ही होगी कि उन्हें भी कहने को एक शिशु मिला था परन्तु वे ऐसा नहीं महसूस कर पाते हैं कि शायद उनके भी शिशु है। जैसे कि माता पिता कहा करते हैं, “वह अस्पताल वालों का शिशु था—हमारा नहीं।”

इसलिए इसमें कोई आश्चर्य करने जैसी बात नहीं है, जब डाक्टर अतः माता पिता को यह कह कि अब आप उसे घर ले जा सकते हैं तो यह सुनकर चौंक से उठें और इसके लिए अपने आपको तैयार ही नहीं पायें। वे यह देखते हैं कि उनके यहाँ शिशु के लिए जरूरी रूपड़े और आवश्यक

सामान ही घर में नहीं है (मा तो इस धारणा में रही होगी कि प्रसव में अभी कई दिन बाकी हैं)। वे देखते हैं कि उनमें से शायद किसी एक को हल्की सी सर्दी हो रही है। इस तरह के सभी छोटे छोटे कारण वास्तव में महत्वपूर्ण कारण हैं कि वे क्यों अभी तक शिशु को लेने के लिए तैयार नहीं हैं।

अतः जब शिशु घर आ जाता है तो नये माता पिता को जो पहले पहले परेशानियाँ होती हैं वे सब शुरू हो जाती हैं। जैसे कमरे का तापमान, शिशु का टेम्परेचर, उसकी साँस प्रक्रिया, हिचकी, एठनी, पापाना फटना, खुराक बनाने के तरीके, रोना, तीन माह की व्याधि, उदररज्ज (कोलिक), आन्तें बिगड़ना आदि। ऐसे शिशु के माता पिता पर इसका तिगुना असर पड़ता है। उन्हें अपने आत्मविश्वास को फिर से पाने में ही कई सप्ताह लग जाते हैं और कई महीनों के बाद जाकर उन्हें यह भरोसा होता है कि उनका शिशु भी औसत शिशुओं की तरह स्वस्थ, मोटा-ताजा व विकासशील है जैसा कि उसके साथ के जन्मे दूसरे शिशु हैं।

७४९ परेशान करने वाले पड़ोसी — इसी दौरान में बाहर से भी कुछ परेशानियाँ पैदा हो जाती हैं। पड़ोसी और दूसरे रिश्तेदार कई बार माता पिता से भी अधिक चिन्तानुर, आश्चर्यचकित होकर अधिक व्यस्तता बताते हैं। वे सवाल पर सवाल पूछ बैठते हैं, वे आश्चर्य से चिल्ला उठते हैं, फानाफूसी करते हैं—यहाँ तक कि माता पिता के सत्रे का अंत आ जाता है। कुछ लोग तो माता पिता को ऐसी सुनी सुनाइ कहानियाँ सुनाते हैं कि कैसे इस तरह के शिशु अघबचरे व रोगों से शक्ति रहा करते हैं। यदि ऐसी कोई घटना सच भी हो तो भी माता पिता को सुनाने से उन पर बुरा असर पड़ सकता है। ऐसे समय में जबकि वे अपनी ही दिक्कों व परेशानियों को मिटाने की किन्न में हैं तो ऐसी शून्यमूठ की बातों से उन्हें परेशान न किया जाय।

मैं यह नहीं समझ पाता हूँ कि ऐसे शिशु के माता पिता से इसके अलावा क्या कहूँ कि उनकी तरह ही दूसरे माता पिताओं ने भी ऐसी हालत में ठीक इसी तरह महसूस किया और यदि वे यह समझने की कोशिश करें कि उनका शिशु भी दूसरे शिशुओं की तरह औसतन स्वस्थ और सामान्य है तो वे भी कुछ ही दिनों में यह मानने लग जायेंगे।

७५० शिशु की खुराक — यदि आपका शिशु, जिस समय आप उसे घर लाये हैं, साढ़े पाँच पाँड का है तो उसे दिन में हर तीन घंटे के बाद

खुराक देनी पड़गी। औसतन हर खुराक की मात्रा अर्द्ध औंस रहती है तथा रात को हर चार घण्टों के बाद। परन्तु जब वह सात या आठ पौंड का हो जाता है तो इसमें काफी अन्तर आ जाता है। संभवतया वह इतनी बार खुराक नहीं लेना चाहेगा। यदि आप उसे जागने पर ही खुराक देती हैं तो बीच का समय कभी कभी चार घण्टे, कभी साढ़े तीन या तीन घण्टे रहेगा। यदि वह नियमित समय की खुराक के क्रम पर हो तो मैं यह चाहूँगा कि जैसे ही वह आठ से नौ पौंड का हो जाय उसे चार घण्टे के क्रम से खुराक देने लगे।

सात पौंड से लेकर नौ पौंड वजन के होने के बीच के समय में बहुधा शिशु रात की खुराक की एक बोतल छोड़ने को तैयार रहते हैं। वे रात को दस बजे की खुराक के पहले ही सोने लग जाते हैं और बाद में रात को ग्यारह या बारह बजे जागा फरते हैं।

ऐसे शिशु की मा को मैं इसके लिए उत्साहित करने के पक्ष में हूँ कि वह इसके लिए तैयार रहे और जाग कर इसका लाभ उठाये और सोने के पहले उसे खुराक दे दे। इसके बाद यह उम्मीद करें कि वह अब चार या पाँच बजे तक सोता रहेगा। इस तरह रात की एक खुराक छुड़वाने में उसे सहायता करके वह एक और मी बात से आश्चस्त होगी कि शिशु का विकास सामान्य रूप से हो रहा है। इस तरह एक खुराक कम की जाये तो सारी खुराक को कम बोतलों में बाँट दिया करें (यानी खुराक कम नहीं करके बोतलें घटा दें)।

शुरु में सदा इस बात पर खास तौर से ध्यान देने की जरूरत है कि शिशु को वह जितना चाहता है उससे अधिक दूध ढूँढने की जरूरत नहीं है और न बाद में अधिक ठोस खाना देने की कोशिश करें। आप यह काम मन में यह महसूस करके करती हैं कि यदि वह थोड़ा मोटा ताजा हो जायेगा तो उसमें रोगों से बचन की ताकत बढ़ जायेगी, इसीलिए आप उसके मुँह में कुछ और अधिक बूँदें निचोड़ना चाहती हैं। यह एक बहुत ही बड़ा लोभ है क्योंकि वह दुबला पतला सा जो लगता है। परन्तु रोगों से मुकाबले की शक्ति का मोटापे से कुछ भी संबंध नहीं है। आपके शिशु का भी दूसरे शिशुओं की ही तरह विकास करने व भूख व भोजन लेने आदि का अपना ही तरीका है। यदि आप उसके मुँह में उसको भूख नहीं रहते हुए भी मोनन ढूँढती हैं तो इस तरह आप उसकी उत्सुकता व भूख का गला घोट देती हैं और जिस रफ्तार से वह अपना वजन बढ़ाता है उसे भी घीमा कर देती हैं।

समय से पूर्व होने वाले शिशु को उसके लिए जरूरी विगमिन नियमित मिलते रहने चाहिए। डाक्टर उसका सदा समय समय पर निराक्षण करता रहे कि उसमें एन की कमी तो नहीं है क्योंकि गर्भ में उसे उसकी मा से लौह तत्व (आयरन) बहुत ही कम मात्रा में प्राप्त हो पाये हैं। घर आ जाने के बाद छ या आठ सप्ताह के बीच में कभी भी उसकी खुराक में टोष भोजन जोड़े जा सकते हैं। मा चाप की उससे विकास के बारे में जैसी चिन्ता बनी रहती है उसे देखने हुए साधानी के साथ उसे टोष भोजन पसन्द करने के लिए पूरा पूरा समय दीजिए और जैसे उसकी उत्सुकता बढ़ती जाये तभी आप इनमें वृद्धि करती जायें। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि आप ऐसा कर के 'राने को लेकर आ समस्याएँ पैदा होती हैं' उन्हें टाल देती हैं।

७५१ दूसरी सतर्कता जरूरी नहीं — जैसे ही वह छ मा सात माह का हो जाये उसे टब में स्नान करवाया जा सकता है। मैं चाहूँगा कि मा उसे सात पौंड का होते ही इस तरह नरलाना शुरू कर दें। जब वह आठ पौंड का हो जाये तो दूसरे शिशुओं की तरह उसे भी घर के बाहर घुमाया फिराया जा सकता है और उसकी भी खिड़की खुली रखी जा सकती है (यदि तापमान ७०° है तो), और उसका वजन जैसे ही दस पौंड हो जाय उसे सर्दियों में भी बाहर निकला जा सकता है।

जब उसे घर लाया जाता है तो माता पिता को, उसे रोगों के संक्रमण से बचाने के लिए, मुँह पर जाली डालने की जरूरत नहीं है (ऐसा कि ऐसे शिशुओं या सभी शिशुओं से भेज के समय अस्पताल में माता पिता के नब्बदीक बाने पर जाली पहनायी जाती है)। उसे भी उसके परिवार में पाय जाने वाले साधारण कीमणुओं की परवाह नहीं करना सिखाना होगा। जिस तरह किसी औसत शिशु या बच्चे की सुरक्षा के लिए किसी बारी कि जिवे सर्ज या अन्य रोग हो उसके संक्रमण से बचाया जाता है, उसी तरह इन शिशु को भी उनसे बचाना चाहिए, अथवा दूसरी किसी तरह की अलग से सतर्कता मतलब न तो जरूरी ही है और न उचित ही है।

### रक्त मिश्रण सख्ती समस्या—(आर-एच फेक्टर)

७५२ यदि आपके परिवार में रक्त मिश्रण को लेकर कोई समस्या हो (आर एच फेक्टर) — आपको इस बारे में डाक्टर की सलाहता की जरूरत है जो आपको यह समझा सके कि आपकी इस खास तरह की रिपति

में यह कैसे काम करता है। सामान्य जानकारी के लिए यहाँ इस जटिल विषय की बहुत ही सक्षिप्त में थोड़ी सी जानकारी दी जा रही है।

बहुत से लोगों ने खून में आर एच पाजिटिव तत्व होते हैं। कुछ लोगों के खून में आर एच नेगेटिव तत्व रहते हैं। उस समय किसी तरह की समस्या नहीं उठती जब माता पिता दोनों ही आर एच पोजिटिव हों या आर एच नेगेटिव हों या मा पोजिटिव हो और पिता नेगेटिव।

परन्तु कभी कभी यह कठिनाई उस समय पैदा होती है जब मा नेगेटिव होती है और पिता पोजिटिव। ऐसी परिस्थिति में (अमरीका में आठ में से एक विवाह में ऐसी परिस्थिति होती है) कुछ शिशु अपने पिता से आर एच पोजिटिव तत्व गभधान में ही पा लेते हैं। इस तरह यदि एक आर-एच पाजिटिव डिन एक आर एच नेगेटिव मा के गभ में जनप रहा है तो प्रसव के समय उसके रक्त से ऐसे शिशु का रक्त मिल जाने की संभावना रहती है। मा के रक्त में तब ऐसे कुछ विरोधक तत्व पैदा हो जाते हैं जो इन विजातीय तत्वों को नष्ट कर डालते हैं। यह क्रिया ठीक उसी तरह होती है जिस तरह हमारे रक्त में ऐसे तत्व जनपते हैं जो खसरा आदि के कीराणुओं के दुशर शरीर पर सक्रमण करने पर उन्हें नष्ट कर डालते हैं। यदि मा के रक्त में अपने शिशु के रक्त में जो आर एच पोजिटिव रक्त कोष हैं उसके विपरीत तत्वों का समावेश हो जाता है और उसके रक्त में मिलकर ये तत्व पुन गभ नाल के द्वारा शिशु के रक्त संचरण में मिल जाते हैं तो उस समय यह कठिनाई पैदा हो जाती है। ये विपरीत तत्व शिशु के रक्त में जो उसके अपने रक्तकोष हैं उन्हें नष्ट कर डालते हैं। यदि ये रक्तकोष बहुत अधिक नष्ट हो जायें तो शिशु में ठीक जन्म के बाद ही खून की कमी हो जायेगी और उसके शरीर में जो नष्ट तत्व हैं उनसे उसे पीलिया हो जाता है और वह बीमार बना रहता है।

मा के रक्त में पहले शिशु के जन्म के समय इतने विरोधक तत्व पैदा नहीं होंगे कि शिशु के आर एच तत्व वाले रक्तकोषों को नष्ट कर सकें परन्तु इसके बाद जन्म लेने वाले हर शिशु के रक्त में इन विरोधक तत्वों की मात्रा अधिक बढ़ती जायेगी, इसलिए पहले शिशु के रक्त की कठिनाई बढ़ती जायेगी। कई बार ऐसा भी होता है कि मा को यदि किसी अकस्मात् में रक्त देना पड़े तो इसमें भी शायद उसके रक्त में पाये जाने वाले आर-एच तत्वों के विपरीत विजातीय तत्व पहले गभधारण के पूरे ही पाये जायें।

खास बात जो ध्यान में रखने की है वह केवल इतनी ही है कि आठ में से केवल एक शादी ही आर एच पोजिटिव पुरुष और आर एच नेगेटिव महिला में होती है और ऐसे बीस दम्पतियों में कहीं एक ऐसा उदाहरण मिलता है जबकि शिशु का रक्त इनको गंभीर प्रभाव पड़ने से नष्ट हो गया हो। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि यह तो एक आध अपवाद मात्र है, आम बात नहीं है।

### जुड़वाँ बच्चे

एक साथ जन्म लेने वाले दो शिशु — मैंने एक बार जुड़वाँ बच्चों की माताओं से अपील की कि वे मुझे यह बताएँ कि उनकी जो अपनी समस्याएँ हैं उनका उठाने कैसे और क्या हल ढूँढ़े हैं जिन्हें मैं दूसरों तक पहुँचा सकूँ। मुझे इस दिशा में दो सौ अत्यन्त सहायता पहुँचाने वाले पत्र मिले। जैसा कि आप कल्पना कर ही सकती हैं कि कुछ मामलों को लेकर उनमें तीव्र मतभेद भी है, तो कई दूसरे मामलों में वे पूरी तरह से एकमत हैं।

७५३ सहायता — सभी जुड़वाँ बच्चों की माताओं का यह मत है कि यह काम बहुत ही कड़ा है, परन्तु इसका फल भी मीठा है।

आपको जितनी भी सहायता मिल सकती हो उतनी प्राप्त करने की कोशिश कीजिए। जितनी अधिक सहायता आपको मिलेगी उतना ही अच्छा है। यदि संभव हो तो किसी को इससे लिए रख लीजिये, चाहे इससे कारण आपको कुछ कबजदार ही क्यों न बन जाना पड़े या फिर अपनी मा या दूसरे रिश्तेदारों से कहिए कि वे एक या दो महीनों के लिए चली आयें। जबकि घर में जगह की तंगी या दूसरी कठिनाई हो ता पाछ पड़ोस के मकान में रहने जाने की व्यवस्था की जा सकती है। कुछ, नहीं मिलने की हालत में थोड़ी बहुत सहायता मिलना भी बहुत अच्छा है, जैसे स्कूल से लौट बड़ी उम्र के बच्चे, सफाई करने वाली या सप्ताह में एक या दो दिन शिशुओं को रात को सम्हालने वाली। अपने पड़ोसियों को प्रोत्साहित कीजिये कि वे शिशुओं की खुराक के किसी एक समय आपकी नियमित सहायता कर लिया करें। यहाँ तक कि जुड़वाँ शिशुओं की तीन-वर्षीय बहन से भी बहुत कुछ सहायता मिल पाती है।

वास्तव में बहुत बड़ा सहायक तो जुड़वाँ शिशुओं का पिता हो सकता है। रात के समय शिशुओं को खुद खुराक तैयार करके देने में मा को सहायता पहुँचाकर (एक खुराक मा दे तो एक पिता, या एक रात मा शिशुओं को

खुराक दे तो दूसरी रात पिता दे) या उन्हें नहलाने में, खुराक तैयार करने में सहयोग देकर व घर का वह काम करके सहयोग पहुँचा सकता है जिसे पूरा करने के लिए मा को दिन में समय नहीं मिल पाता हो। यह व्यावहारिक सहायता से भी अधिक बढ़कर ऐसी मा के लिए अपने पति का नैतिक सहयोग है, जैसे घेय रखना, सराहना, सहानुभूति, प्रेमपूर्ण व्यवहार आदि। जुड़वाँ शिशुओं के पिता के लिए यह एक महान अवसर है—जबकि एक शिशु के पिता को यह नहीं मिल पाता है—कि वह अपना त्याग और योग्यता प्रदर्शित कर सके।

**७५४ कपड़ों की धुलाई** —उन्नत देशों में लोग आधुनिक मशीनी उपकरणों से यह काम चुटकियों में कर लेते हैं। यदि संभव हो तो आप पोतड़े धोने वालों को इसके लिए रखें। उन्नत देशों (अमरीका, यूरोप) में इसके लिए स्वचालित धोने व सुराने की मशीनें मिलती हैं और यथासंभव लोग उन्हें ऐसे समय खरीद लेते हैं। इससे घण्टों का काम बच जाता है। दूसरा, पोतड़े, चादरें, गद्दियाँ, बिछौनियाँ आदि बरसात की मौसम में भी धुली धुलायी सूखी हुई तैयार मिलती हैं।

शिशुओं के कपड़े रोजाना या हर दूसरे दिन धोये जा सकते हैं। यह बहुत कुछ मा की सुविधा या उसे प्राप्त सुविधा पर निर्भर करता है। शिशुओं की चूतड़ों के नीचे वाटरप्रूफ कपड़ा रखकर बार बार चादरों के बदलने के क्षण्ट से काफी छुटकारा मिल सकता है।

पोतड़े धोने की बाहरी व्यवस्था से व परिवार के कपड़े इन दिनों घोषी से ही धुलते रहें तो मा को थोड़ी बहुत चैन की साँस मिल सकती है।

पोतड़ों के भार को आप इस तरह कम कर सकती हैं, बार बार बदलने के बजाय आप शिशुओं को जब खुराक दें तभी बलें। चाहे आप उन्हें पहले बल डालें या बाद में बदल लें।

**७५५ काम में कमी करने के दूसरे तरीके** —जुड़वाँ शिशुओं की मा अपने घर का काम बहुत ही इल्का कर देना चाहती है। मा कमरे कमरे में घूमकर सारे घर में जो काठ कच्चाड़ या इस समय जरूरी नहीं है ऐसा सामान व फर्नीचर बाँध करके या अलग जमाकर रख दें, इससे इन सब चीजों को साफ करने व तम्तीब से जमाने सजाने की क्षण्टों से छुटकारा मिल जायेगा। इसके अलावा पहले वह जितना साफ करती थी उससे आधी सफाई ही वह किया करे। वह परिवार वालों के लिए इस समय ऐसे कपड़े छाँट दे जो जल्दी से मैले न हो और न उनमें अधिक सिलवटें ही पड़, साथ ही वे आसानी से धुल



भी सकते हैं और जहाँ तक समय हो इन पर इसी करने की कम जरूरत पड़े। वह इन दिनों ऐसे भोजन तैयार करे जिनके बनाने में आसानी हो और कम समय लगता हो तथा अधिक ध्यान देने की भी जरूरत नहीं पड़े। बचन चौक के लिए किसी को रख लेना बहुत अच्छा है।

७५६ सही साधन व उपकरण — यदि जुड़वाँ शिशुओं के ठीक ढंग के उपकरण जुटाये जायें तो उनसे बड़ी मदद मिलती है। कई माताएँ दोनों शिशुओं के लिए एक ही पलना पसंद करती हैं जिनके बीच में पिता कोई चूल्हा या जाली डालकर दो भाग कर सकता है। शुरू के एक दो माह तक यह बहुत अच्छा काम देता है जब तक कि शिशु बड़े नहीं हो जायें। रिपन वाले पलनों से माँ बाप को सहायता देने या गोदी में लिये लिये थपकाने की झंझटों से मुक्ति मिल जाती है। एक दूसरा छोटा पलना भी जरूरी है जिससे एक शिशु के रोने मचलने पर उसे दूसरे कमरे में रखा जा सकता है और दूसरे को बागने से बचाया जा सकता है। दो मजिले मकान में दिन के समय नीचे के हिस्से में शिशुओं का पलना व उनके कपड़े आदि पड़े रहें। रात को ऊपर उठे लाये रखने का इन्तजाम हो। सीढ़ियों में रात को रोशनी रखें। बहुत से उपकरण लोगों में माँग कर लाये जा सकते हैं या (पुराने) काम में बरते गये खरीदे जा सकते हैं। शिशुओं के पोतड़, कपड़े, बाटने, जरूरी सामान किसी टोकरी या गठरी में रखने दें जिससे इधर उधर साय रखने या लाने से जाने में व छोटने में आसानी हो, साय के लिए चलायी जाने वाली पट्टियों वाली ट्रेपल इसके लिए ठीक रहती है जिसे आसानी से इधर उधर घुमाया जा सकता है।

७५७ नहलाना — यदि सावधानी से काम लिया जाये तो ऐसे शिशुओं के नहलाने में कमी की जा सकती है। तौलिए को पानी में भिगो कर मुँह को खाड़ी पानी से साफ किया जा सकता है। पोतड़ लपेटने की जगह को साबुन के पानी में कपड़ा भिगाकर धो लें, बाँव में खाली पानी में कपड़ा भिगो कर पानी से धो लें। जब तक शिशुओं की जमड़ी पर कहीं कुछ खराबी न हो तो नहलाना हर दूसरे दिन किया करें, सप्ताह में दो बार या एक ही बार। यदि दोनों या दोनों में से एक के रोने को टालना हो तो शायद एक बार पर उन्हें लिटा कर रखें या पानी में भिगो कर शरीर को धो लें। इसके लिए कई तरीके हैं — जिस शिशु को पहले नहलाया जाता है उसे नहलाने के बाद ही बुगल देने वाला सहायक रहे। शिशुओं का समयसमय को या मुँह दफार जाने की तैयारी के पहले नहलायें जिससे शिशुओं का निवा भी इसमें आसानी

सहायता कर सके। अलग अलग शिशुओं के लिए अलग अलग दिन या अलग अलग घण्टे रखें। यदि आप रूब में नहलाती हैं तो एक को नहलाने के बाद ही यदि शिशु शांत तबियत का हो तो उसी पानी में दूसरे को भी नहला दें, इससे समय की काफी बचत हो जायगी। नहलाने के सभी साधन, शिशुओं के पढ़ने के कपड़े, पालना व खुराक की बोतलें नहलाने से पहले ही अपने पास तैयार रखें।

**७५८ स्तन पान व्यावहारिक और संभव है** — मुझे जो पत्र मिले हैं, उनके अनुसार मैं यह विश्वास कर पाया हूँ कि जैसे एक शिशु को स्तन पान करना संभव है, ठीक उसी तरह दोनों शिशुओं को भी स्तन पान कई महीनों तक कराया जा सकता है (इससे यह सिद्ध होता है कि मा के स्तनों में दूध बनने की कोई सीमा नहीं है)। यदि मा सही दृष्टिकोण व सही दग से स्तन पान कराये तो स्तनों से जितना एक शिशु या दो शिशु पीना चाहते हैं उतना बराबर मिलता रहता है। यदि शिशु बहुत छूटे हैं कि स्तन पान ठीक तरह से नहीं कर पायें अथवा वे अभी भी अस्पताल में हैं, तो बाहरी मिया द्वारा स्तनों से दूध निकालते रहना चाहिए। परन्तु जैसे ही वे स्तन पान करने लग दोनों को एक साथ स्तनों से लगा देना चाहिए। मा ऐसी आरामकुर्सी पर बैठ जाये जिसके दोनों ओर हाथे हों। कम से कम भी मा इसके लिए तीन तरह की बैठक कर सकती है। यदि मा करवट से या सीधी लेट जाये तो दोनों भुजाओं के बीच शिशुओं को लिटाया जा सकता है। यदि वह आराम में सीधी बैठना चाहे तो दोनों ओर दो तकिये लगा दे जिन पर शिशुओं को लिटाया जा सकता है। इनके पैर मा की कमर की गिरा में हों और उनके सिरों को अपने हाथों में रखे वह उन्हें स्तनों से लगाये रख सकती है। ऐसा करना भी संभव है कि शिशुओं को थोड़ा बहुत एक के ऊपर एक चौकड़ी की तरह मा की गोदी में लिटा दें परन्तु इनके सिर मा के सामने की ओर हों। नीचे वाला शिशु ऐसी हालत में कुनकुनाता नहीं है।

**७५९ खुराक तैयार करना और उसे रखना** — दो शिशुओं के लिए आवश्यक खुराक तैयार करना और रखना परेशानी भरा काम है। जुड़वाँ शिशु जन्म के समय आम तौर पर बहुत छूटे होते हैं और कदाचित्त उन्हें हर तीन घण्टे का खुराक मिलनी चाहिए। इसका अर्थ यह हुआ कि चौबीस घण्टे में १६ बोतलें तैयार होंगी। इस काम को दो बार करने से बचने के लिए उबालने के दो बतन रखें। यदि रेफ्रिजरेटर में इनको रखने की समस्या हो

भी सकते हैं और जहाँ तक संभव हो इन पर इस्त्री करने की कम जरूरत पड़े। यह इन दिनों ऐसे भोजन तैयार करे जिनके बनाने में आसानी हो और कम समय लगता हो तथा अधिक ध्यान देने की भी जरूरत नहीं पड़े। बतन चौके के लिए किसी को रख लेना बहुत अच्छा है।

७५६ सही साधन व उपकरण —यदि जुड़वाँ शिशुओं के ठीक ढंग के उपकरण जुटाये जायें तो उनसे बड़ी मदद मिलती है। कई माताएँ दोनों शिशुओं के लिए एक ही पलना पसन्द करती हैं जिनके बीच में पिता कोई तख्ता या जाली डालकर दो भाग कर सकता है। शुरू के एक दो माह तक यह बहुत अच्छा काम देता है जब तक कि शिशु बड़े नहीं हो जायें। सिंगल वाले पलनों से मा-बाप को झोका देने या गोदी में लिये लिये थपकाने की शक्तों से मुक्ति मिल जाती है। एक दूसरा छोटा पलना भी बरूरी है जिससे एक शिशु के रोने मचलने पर उसे दूसरे कमरे में रखा जा सकता है और दूसरे को आगने से बचाया जा सकता है। दो महिला मकान में दिन के समय नीचे के हिस्से में शिशुओं का पलना व उनके कपड़े आदि पड़े रहें। रात को ऊपर उठें लाये रखने का इन्तजाम हो। सीढ़ियों में रात को रोशनी रखें। बहुत से उपकरण लोगों से माँग कर लाये जा सकते हैं या (पुराने) काम में बरते गये खरीदे जा सकते हैं। शिशुओं के पोतड़ें, कपड़े, चादरें, जरूरी सामान किसी टोकरी या गठरी में रखने दें जिससे इधर उधर साव रखने या लाने ले आने में बछाँटने में आसानी हो, चाँय के लिए बलायी जाने वाली पहियी वाली डबल इसके लिए ठीक रहती है जिसे आसानी से इधर उधर धुमाया जा सकता है।

७५७ नहलाना —यदि सावधानी से काम लिया जाये तो ऐसे शिशुओं के नहलाने में कमी की जा सकती है। तौलिए को पानी में भिगा कर मुँह को खाली पानी से साफ किया जा सकता है। पोतड़ लपेटने की जगह को साबुन के पानी में कमड़ा भिगोकर पोंछ लें, बाद में खाली पानी में कपड़ा भिगो कर पानी से पोंछ लें। जब तक शिशुओं की चमड़ी पर कहीं जुड़ रसबी न हो तो नहलाना हर दूसरे दिन किया करें, सप्ताह में दो बार या एक ही बार। यदि दोनों या दोनों में से एक के रोने को टालना हो तो बायस्क्रीन चादर पर उन्हें लिटा कर थपक को पानी में भिगों कर शरीर को पोंछ लें। इसके लिए कई तरीके हैं —जिस शिशु को पहले नहलाया जाता है उसे नहलाने के बाद ही खुराक देने वाला सहायक रहे। शिशुओं को सायंकाल को या सुबह त्पतर जाने की तैयारी के पहले नहलायें जिससे शिशुओं का पिता भी इसमें आसानी

सहायता कर सके। अलग अलग शिशुओं के लिए अलग अलग दिन या अलग अलग घण्टे रखें। यदि आप रव में नहलाती हों तो एक को नहलाने के बाद ही यदि शिशु शांत तबियत का हो ता उसी पानी में दूसरे को भी नहला दें, इससे समय की काफी बचत हो जायगी। नहलाने के सभी साधन, शिशुओं के पहनने के कपड़े, पालना व खुराक की बोतलें नहलाने से पहले ही अपने पास तैयार रखें।

७५८ स्तन पान व्यावहारिक और सम्भव है — मुझे जो पत्र मिले हैं, उनके अनुसार मैं यह विश्वास कर पाया हूँ कि जैसे एक शिशु को स्तन पान करना संभव है, ठीक उसी तरह दोनों शिशुओं को भी स्तन पान कई महीनों तक कराया जा सकता है (इससे यह सिद्ध होता है कि मा के स्तनों में दूध बनने की कोई सीमा नहीं है)। यदि मा सही दृष्टिकोण व सही दग से स्तन पान कराये तो स्तनों से जितना एक शिशु या दो शिशु पीना चाहते हैं उतना बराबर मिलता रहता है। यदि शिशु बहुत छूटे हैं कि स्तन पान ठीक तरह से नहीं कर पायें अथवा वे अभी भी अस्पताल में हैं, तो बाहरी क्रिया द्वारा स्तनों से दूध निकालते रहना चाहिए। परन्तु जैसे ही वे स्तन पान करने लगें दोनों को एक साथ स्तनों से लगा देना चाहिए। मा ऐसी आरामकुर्सी पर बैठ जाये जिसके दोनों ओर हाथे हो। कम से कम भी मा इसके लिए तीन तरह की बैठक कर सकती है। यदि मा करवट से या सीधी लेट जाये तो दोनों भुजाओं के बीच शिशुओं को लिटाया जा सकता है। यदि वह आराम से सीधी बैठना चाहे तो दोनों ओर दो तबिये लगा दे जिन पर शिशुओं को लिटाया जा सकता है। इनके पैर मा की कमर की गिशा में हो और उनके सिरों को अपने हाथों में रक्ते वह उन्हें स्तनों से लगाये रख सकती है। ऐसा करना भी संभव है कि शिशुओं को थोड़ा बहुत एक के ऊपर एक चौकड़ी की तरह मा की गोदी में लिटा दें परन्तु इनके सिर मा के सामने की ओर हों। नीचे वाला शिशु ऐसी शलत में कुनमुनाता नहीं है।

७५९ खुराक तैयार करना और उसे रखना — नौ शिशुओं के लिए आवश्यक खुराक तैयार करना और रखना परेशानी भरा काम है। जुड़वाँ शिशु जन्म के समय आम तौर पर बहुत छोटे होते हैं और क्वाचित उन्हें हर तीन घण्टे बाद खुराक मिलनी चाहिए। इसका अर्थ यह हुआ कि चौबीस घण्टे में १६ बोतलें तैयार होंगी। इस काम को दो बार करने से बचने के लिए उबालने के दो बतन रखें। यदि रेफ्रिजरेटर में इनको रखने की समस्या हो

तो आप दो बड़ी बोतलों में भरकर इन्हें रख लें। तब हर खुराक के समय दो कीटाणुरहित बोतलों में जरूरी मात्रा तक भर लें। खुराक पिलाने की बोतलों को आप रोजाना उबाल कर कीटाणुरहित कर लें या अधिक सुविधा हो तो भस्म में इल्की सी तपा लें (परिच्छेद १७५ देखिए)। चूसनियों को उबालना चाहिए, मट्टी में नहीं रखना चाहिए।

उनत देशों में प्लास्टिक की बहुत पतली बोतलें मिलती हैं जिन्हें काम में लेकर फेंका जा सकता है, ये पहले से ही कीटाणुरहित होती हैं। रेफ्रिजरेटर में भी ज्यादा जगह नहीं घेरती हैं, आसानी से गम हो जाती हैं। तब केवल चूसनियों को ही उबालना पड़ता है।

**७६० खुराक देने का क्रम** — जुड़वाँ शिशुओं की अधिकांश माताओं का यह मत है कि जल्दी से जल्दी खुराक का नियमित क्रम बाँध लेना चाहिए और दोनों ही शिशुओं को एक साथ ही खुराक देनी चाहिए या एक के बाद तत्काल ही दूसरे को खुराक दी जाय। अन्यथा क्या होगा कि रातदिन यह खुराक का चक्कर चलता ही रहेगा। (कुछ माताओं का यह कहना है कि यदि जरा अच्छे ढंग से शिशु की इच्छा होने पर ही खुराक देने का तरीका अपनाये जाये तो वह अधिक व्यावहारिक है। वे पहले शिशु को नगा कर रोने की बात देरती हैं और जैसे ही पहला शिशु खुराक पूरी कर लेता है तो उसी समय दूसरे शिशु को भी बगा देती हैं।) बहुत से शिशुओं की कुछ ही दिनों में नियमित खुराक लेने की टेव पड़ जाती है। यदि एक शिशु समय से पहले ही आगकर परेशान करने लगे तो आप उसे थोड़ी देर तक थपथपायें इस आशा से कि वह फिर सो जायेगा। परन्तु यदि वह जोरों से रोने लग तो आपको उसकी बात माननी ही होगी और उसे समय से पहले खुराक देनी ही पड़ेगी। परन्तु आप दिनों दिन शिशु की पाचनक्रिया को आधार मानते हुए इस बारे में कड़ाई बरतती जायें कि वह नियमित खुराक लेने का आदी हो जाये। खुराक के समय एक शिशु के मुँह में बैद चूसनी देने से उसके शान्त पड़े रहने से भी इस काम में अच्छी सहायता मिल जाती है। कुछ ऐसे भी मामले होते हैं जहाँ यदि शिशु चिढ़चिड़ा व अधिक परेशान करनेवाला होता है तो नियमित क्रम से खुराक देने में काफी सुसीक्त रहती है। तब उसको देर तक रोते रखने के बजाय उसकी माँग पर खुराक अनियमित समय पर ही क्यों न हो दे दी जानी चाहिए।

अधिकांश जुड़वाँ शिशु समय से पहले पैदा होते हैं और छोटे होते हैं।

तब इन्हें तीन घंटे की खुराक पर रखना पड़ता है। कम से कम दिन के समय जब तक कि इनका वजन छ, या सात पौंड न हो जाये ऐसा करना जरूरी है। यदि एक शिशु बहुत छोटा है तो उसे तीन घण्टे की खुराक के क्रम से खुराक दी जानी चाहिए, परन्तु यह छोटा शिशु भी रात को चार घण्टे के क्रम से खुराक लेने लगगा।

७६१ **खुराक की बोतलें कैसे दी जाये ?** —आप दोनों शिशुओं को खुराक कैसे दें ? इसके कई तरीके हैं। यदि आपके यहाँ कोई ऐसा सहायक हो जो एक समय नियमित मन्द दे सके तो आप दोनों एक एक शिशु को खुराक दे सकती हैं। कुछ ऐसी भी माताएँ हैं जिन्होंने अपने एक शिशु की ऐसी आदत डाली कि वह दूसरे से आधा घण्टे पहले जाग जाता है।

परन्तु बहुत सी माताओं का यह अनुभव है कि दोनों एक साथ ही जागते हैं। उस समय सबसे बड़ी परेशानी और सर दद होता है जब एक को खुराक दी जाये और दूसरा बुरी तरह से रोता रहे। इसका एक उपाय तो आरम्भ के दिनों में यह है कि दोनों शिशुओं को सोफा या बिस्तर पर लिंग दें मा की अगल बगल में, उनके पैर मा की पीठ की ओर हों। इस स्थिति में वह एक साथ दोनों को बोतल दे सकती है। दूसरा तरीका है बोतलों को रखने के लिए 'होल्डरों' या 'कपड़ों में लपेट कर रखने' का उपयोग करना, जब कि वह एक शिशु को खुद खुराक दे तो दूसरे को होल्डर में रखी बोतल से अपने आप खुराक लेने दे। इसके लिए उसे बारी बारी से शिशु को झूलते रहना चाहिए। कभी वह एक को खुद खुराक दे तो दूसरा खुद ही बोतल से लेता रहे। दूसरी बार अपने आप खुराक लेते रहने वाले को खुद खुराक दे और दूसरे शिशु का होल्डर में रखी बोतल से खुराक लेने दे। परन्तु यह तरीका शुरू के कुछ दिनों अच्छी तरह से काम नहीं देता है। या तो शिशु के मुँह से चूसनी छूट जाती है और वह रोने लग जाता है अथवा उसका गला रुध जाता है। तब मा जल्दी ही दूसरे शिशु को नीचे लिटाकर उसे सम्हालती है तब तक वह पहलेवाला शिशु रो रो कर सारे घर को सिर पर उठा लेता है। इन माताओं ने व्यावहारिक रूप से दोनों के लिए एक साथ बोतल 'होल्डरों' में या कपड़ों में बोतल लपेट कर दोनों शिशुओं को खुद ही लेते रहें उसने तरीके को अधिक पसन्द किया है। इसमें मा के दोनों हाथ खाली रहने से वह इन्हें आसानी से सम्हाल सकती है। रहा उन्हें गोद में लेने और थपथपाने

का सवाल, इसे वह आराम से खाली समय में बल्दबाजी करने की अपेक्षा माँ में और अच्छी तरह से पूरा कर सकती है।

यदि शुरू के दिनों में खुराक की मात्रा या उसके देने के समय में अधिक अनियमितता हो तो आपको इसका लेम्बा रखना चाहिए कि किस समय किस शिशु ने कितनी खुराक ली है, इसके साथ ही हर शिशु के वजन और स्नान के बारे में भी समय-आदि लिख लेना चाहिए। नहीं तो क्या होगा कि आप बल्दी ही भूख जायेंगी और एक शिशु को दो बार खुराक दे देंगी जबकि दूसरा भूख से विनविज्ञाता रहेगा। एक डायरी या स्लेट इसके लिए रख सकती हैं या आप फाइवोड के डायल पर कौंटे चिपका लें जिससे आपने खुराक किस समय दी इसका पता चलता रहे। इसे उनके अलग पालनों पर टोक दें।

बहुत से जुड़वाँ शिशु—अकेले शिशु की तरह ही—खुराक देने के बाद यदि पेट के बल मुला दिया जायें तो मचजने लग जाते हैं। यह याद रखिए कि यद्यपि कई शिशु पेट में दबा भर जाने पर बेचैन रहने हैं, फिर भी बहुत से ऐसे हैं जिन्हें इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है। तब कुछ भी करने की जरूरत नहीं है।

**७६२ ठोस भोजन खिलाना**—इसे आरंभ पूरी होशियारी से आरम्भ कीलिए क्योंकि जुड़वाँ शिशुओं के लिए यह नया नया ही है। कई माताएँ पहले एक शिशु को ठोस भोजन देती हैं तो दूसरे को केवल ब्रोतल की खुराक पर ही रहने देती हैं। इसके बाद वे तरीका उलट देती हैं। खुराकवाले शिशु को ठोस भोजन पर ले आती हैं और ठोस भोजन लेने वाले को खुराक—ठोस भोजन दोनों को ही देती हैं। दो और तरीके हैं जिनसे थोड़े से समय की और भी बचत हो सकती है। आप ठोस भोजन का इस तरह मिला लें कि दिन में तीन बार देने के बजाय दो बार ही देना पड़े। आप इसका साथ पूरा अन्न (मक्का अदि) और फल दे सकती हैं। इसे आप इत्र टग से तैयार करें कि खुराक की ब्रोतल जिसका छेद पिन से किया गया हो उससे दी जा सके। इस तरह दिन में उस खुराक का समय बच जायेगा जब शिशु स्वप्नच से खुराक निगलना सीखता है। जब शिशु ठोस भोजन लेना सीख जाये तो उन्हें गद्दे पर, पालने या सोफे पर अगन-बगन में गद्दे लगाकर बिठा देना चाहिए और खुराक की ब्रोतल देने के साथ साथ स्वप्नच से भी खुराक दें। ऐसी छोटी कुर्मियाँ भी होती हैं जिनमें उन शिशुओं को, जो अभी तक चटना नहीं सीख पाये हैं, आगम से बिठाया जा सकता है। जुड़वाँ शिशुओं की माताएँ इन्हें अत्यधिक सुविधाजनक मानती हैं।

दोनों शिशुओं को एक साथ चम्मच से खुगक देते रहने से अतिरिक्त समय की चन्त हो जाती है। जबकि एक शिशु अपना मुँह चलाता ही रहता है, मा दूसरे शिशु को चम्मच से राना दे देती है। स्वाभ्य के सिद्धान्तों के अनुसार एक ही रकाशी और एक ही चम्मच काम में लाना अनुचित है, परन्तु व्यावहारिक दृष्टिकोण से यह तरीका सर्वोत्तम है।

जुड़वाँ शिशुओं को ठास भोजन व दाय से पकड़े मुँह में रखने वाले भोजन जल्दी शुरू करवाने का एक और भी कारण है और इन पर अधिक भरोसा करने की जरूरत है। जैसे ही ये शिशु बारह माह के हो जायें इन्हें खुद ही अपने चम्मच से राना सिखा देने की जरूरत है।

७६३ गिलौनों की दोस्ती — एक साथ दोनों शिशुओं के रेंगते समय उनकी निगरानी रखना बहुत ही कठिन है। इसलिए ऐसा बड़ा पलना जरूरी है जिसमें खिलौने रटे रहें। सौभाग्य से जुड़वाँ शिशु इसमें खुश रहते हैं और घण्टा खेलते रहते हैं, क्योंकि उन्हें एक दूसरे का साथ मिल जाता है (यात्रा करते समय आप दूसरे पलने का उपयोग कर सकती हैं)। इन शिशुओं को दो या तीन माह के होते ही खेलने के लिए ऐसे उड़े पलने में लिटा दिया जाये। इससे क्या होगा कि शुरू से ही उन्हें अलग रहन व इधर उधर रेंगने की आगत नहीं पड़ेगी। तेज और भारी गिलौने नहीं रखने चाहिए क्योंकि खेलते समय जुड़वाँ शिशु एक दूसरे को नासमशी से इनसे मारते रहते हैं क्योंकि उन्हें यह ज्ञान नहीं होता है कि इनसे कहीं चोट भी लग सकती है। बाद में यदि कोई इससे ठकना जाये तो उसे दूसरे पलने में अकेला रखा दिया जाये बाद में दूसरे शिशु को रखा जाये। इस तरह के रहोबदल से पलने में अफरते पड़े रहने पर भी शिशु को आनन्द मिलता है।

एक साल की उम्र के बाद जुड़वाँ बच्चों के लिए खेलने का कमरा अगर अलग रहे तो बहुत सुविधा रहती है। इस कमरे का दरवाजा खुला रहे जिससे कि शिशु स्वतंत्र इससे चोट नहीं खा जायें और न एक दूसरे को ही चोट पहुँचायें (जुड़वाँ शिशु चुस्त चालाक व जल्दी ही शरावती हो जाते हैं) और वे खुशी खुशी आपस में घण्टों खेलते रहेंगे, जब कि अकेला शिशु जल्दी ही खेलते खेलते ऊब जाता है।

७६४ कपड़े और खिलौने—एक से हों या अलग अलग रंग के? — कुछ माताओं का यह कहना है कि आम तौर पर मा की पसन्द एक से ही कपड़ों की होती है क्योंकि यह कपड़ों की किस्म, उपयोगिता और दामों पर



अधिक निभर करता है। यही कारण है कि जुड़वाँ बच्चों को एक से ही कपड़े अधिक पहनाये जाते हैं। कई माताओं का यह अनुभव है कि वे एक से कपड़े पहनना ही अधिक पसन्द करते हैं। कुछ माताओं का मत यह है कि उन्हें विभिन्न पोशाक पहनायी जाये क्योंकि बाजार में एक सी दो पोशाकें मिलना संभव नहीं होता है। शुरु से ही इन बच्चों को अलग अलग पहचान के कपड़े पहनाये जाते हैं इसलिए वे जुदा जुदा रंग के कपड़े पहनना अधिक पसन्द करते हैं।

कई माताओं का यह कहना है कि उन्हें शुरु से ही एक से खिलौने प्यारीदने पड़ते हैं नहीं तो क्या होगा कि दोनों बच्चों में होड़ ठन जायेगी और लड़ बैठेंगे। कइयों का यह भी कहना है कि कुछ कीमती खिलौनों, जैसे ट्रैसिकल, गुड़िया आदि, को छोड़ कर बाकी के खिलौने अलग अलग प्यारीदे जा सकते हैं और बच्चे मिल बाँटकर खेलने में शुरु से ही खुश रहना सीख जाते हैं।

मुझे इसमें संदेह है कि माता पिता के स्व से इसमें काइ लाभ पके पड़ता हो। यदि माता-पिता यह मान कर चलें कि जुड़वाँ बच्चे अधिकतर समय अलग अलग रंग के कपड़े पहने रहें और सिद्धान्तव जरूरी होने के कारण अपने खिलौनों को आपस में मिल बाँट कर खेलें तो वे इसी में खुश हो जायेंगे। परन्तु यदि माता पिता शुरु से ही अलग अलग चीजों पर जोर देते रहे और बच्चों के जिद्द पकड़ने पर उन्हें दिलाते रहे तो समय के साथ साथ उनकी यह जिद्द (अलग अलग चीजें लेने की) भी जरूरत से ज्यादा बढ़ती चली जायेगी। वास्तव में ठीक यही सिद्धांत अकेले बच्चे पर भी लागू होता है। यदि माता पिता थोड़े कठोर रहें तो बच्चे मजूर कर लेंगे और यदि माता पिता हिचकिचाते रहे तो उनकी माँग बढ़ती जायगी।

जुड़वाँ शिशुओं की अपनी अपनी अलग दराजें हों, उनके अपने सामान रखने के अलग अलग स्थान हों तथा साथ ही उनके अलग अलग कपड़े हों जो एकसे हों। उनमें से कुछ पर उनका नाम हो तो इससे उन्हें अपने व्यक्तित्व को विकसित करने का अवसर मिलता है। विभिन्न रंगों के एक से बने कपड़ों से उनमें जुड़वाँ होने के साथ साथ व्यक्तिगत प्रयुक्तता की भावना पैदा होती है। यदि एक शिशु की पोशाक सजा हरी हो और दूसरे की पीली तो लोगों को भी इनमें भेद करने व पहचानने में सहाय्यता रहती है।

७६५ व्यक्तित्व — इस प्रश्न को लेकर हमारे सामने एक दार्शनिक समस्या

पेश जाती है कि उनके जुड़वाँ होने की भावनाओं कितना बल दिया जाय और

उनके व्यक्तित्व को कितना सराहा जाय, खास तौर से उन जुड़वाँ बच्चों में जो एक से दिखायी देते हैं। सारी दुनिया ही जुड़वाँ बच्चों के बारे में आश्चर्य चकित रहती है। वे उन्हें लेकर तरह तरह की बातें करते हैं, उन्हें एक ही पोशाक में, एक जैसा ही देखना चाहते हैं। वे माता पिता से अक्सर अजीब बातें इनके बारे में पूछते रहते हैं (इन दोनों में चालाक कौन है? किसे आप दूसरे से ज्यादा प्यार करते हैं?)। माता पिता के लिए भी यह कठिन है कि वे दुनिया के लोगों की इस तरह की भावनाओं को अस्वीकार कर दें। वे भी उन्हें एक साथ ही रखना चाहते हैं। परन्तु जुड़वाँ बच्चों पर इसका यह असर पड़ता है कि उनके बारे में लोगों के आकर्षण की जो भावनाएँ हैं वह उनकी एक ही शक्ल, पोशाक व एक से जोड़े के कारण हैं।

इसका अतः इस तरह आता है जैसा कि आम तौर पर जुड़वाँ बच्चों में होता है कि वे तीस साल की उम्र तक पहुँच कर भी एक ही पोशाक व एक से रंग दग अपनाये रखती हैं, कि वे साथ में एक दूसरे के सहारे के बिना नहीं रह सकती हैं और शादी विवाह तक नहीं कर पाती हैं। इस तरह की बात से आश्चर्य भले ही न हो, खेद अवश्य ही होगा।

परन्तु इसका मतलब यह नहीं है कि माँ बाप अपने जुड़वाँ बच्चों को कभी एक ही पोशाक ही नहीं पहनायें और कभी पहना देने पर इसके कारण शर्मिन्दा ही हों या दुनिया की जुड़वाँ बच्चों के बारे में जो भावनाएँ हैं उनसे आनन्द उठाने में संकुचित हों। जुड़वाँपन बच्चों और माता पिता दोनों के ही लिए आनन्द की बात है।

वास्तव में जुड़वाँ होने के कारण इन शिशुओं के व्यक्तित्व में विशेषता बनी रहती है। माता पिता की सतकता व सावधानी से जल्दी ही छुटकारा पा जाना, सहयोगी बन कर खेलने की विशेष योग्यता, अधिक से अधिक प्रेम तथा एक दूसरे के प्रति गहरी उदारता आदि गुण इनमें पाये जाते हैं।

परन्तु माता पिता इनके जुड़वाँपन पर बहुत ही अधिक जोर न डालें, न उनके नाम एक से ही रखें (क्योंकि कई बार अलग अलग नाम रहने से भी सही बच्चे को बुलाने में भी अड़चन रहती है)। उन्हें जुड़वाँ कह कर न बुलायें वरन् उनके नामों से ही संबोधित करें। उन्हें रोज ही एक ही पोशाक न पहना कर कभी कभी ही ऐसी पोशाक पहनायें। वे केवल एक दूसरे में ही घुलमिल जायें इसके पहले ही उन्हें दूसरे बच्चों में खेलने को भेज दिया करें जिससे वे उनमें भी घुलमिल सकें। अपनी इच्छा के अनुसार ही उनके अपने अलग मित्र

है। पड़ोसियों को प्रोत्साहन दीजिये कि वे उन्हें अलग अलग एक एक को खेलने को बुलायें (ऐसे में दूसरा शिशु माता पिता के पास कुछ समय अवला रह सकता है)।

कभी कभी ऐसे भी मामले होते हैं कि एक बच्चा अपने स्कूल के काम के लिए भी दूसरे पर पूरी तरह निर्भर हो जाता है। तब यही ठीक है कि उन दोनों को अलग कर दिया जाय। परन्तु यदि जरूरत नहीं हो तो इन्हें अलग अलग करना मूल्यता के साथ साथ निर्दयता भी है।

७६६ पक्षपात की भावना से परेशान न हों — एक छोटी सी सलाह और है। कभी कभी माता पिता इस चिन्ता में घुले रहते हैं कि एक शिशु के छोटे होने के कारण वे उसकी ओर अधिक ध्यान देते रहते हैं या इसलिए भी कि वह बड़ा अधिक चंचल है। इस तरह कड़ी निष्पक्षता बनाये रखने से मशीन की तरह ऊपर से थोपी गयी भावनाओं का वातावरण बन जाता है जो नीरस होता है। प्रत्येक शिशु की यही कामना है कि उस दिन गुणों के कारण प्यार किया जाता है, उन्हें ही प्रदर्शित कर वह प्यार प्राप्त किया करे। यदि उसे यह संतोष हो जाता है कि माता पिता के हृदय में उसके लिए पूरा पूरा स्थान है तो उसे किसी तरह की जलन या बुदबुद इससे नहीं होती है कि उसके दूसरे भाइयों को माता पिता से कितना प्यार मिल रहा है। परन्तु यदि ऊपरी भावनाएँ रही तो उसे आगे चलकर इस बनावटीपन का पता चल जायगा। यदि आप दोनों को समान अवसर देने के तक को लेकर ही चलते तो उनमें से एक अपने अधिकारों के प्रति सज्ज रहगा और उसे पाने के लिए यकील की तरह ढलीलें देने लगेगा। इन तरीकों को भी न अपनायें कि मा पहले 'क' का कुता पहिनायें तो 'ख' को पहले घेँट पहनायें या आज 'क' पिता के साथ रहेगा और 'ख' की बल बारी है।

७६७ जुड़वाँ बच्चों की भाषा — अधिकतर जुड़वाँ बच्चों की आपस में ही अपनी भाषा होती है जिनमें संकेत, बड़बुदना व कुछ अजीब सी ध्वनि भी होती है जिनसे वे एक दूसरे को समझ सकते हैं और एक दूसरे को समझ सकते हैं। यही कारण है कि परिवार की भाषा को ग्रहण करने में वे काफी पिछड़ रहते हैं। कद माता पिता का यह मत है कि जब तक जुड़वाँ शिशु घर की भाषा में किसी चीज की माँग नहीं करे तब तक उन्हें यह चीज नहीं दी जानी चाहिए।

## माता पिता का अलग हो जाना

७६८ क्या अलग होना आवश्यक है? —माता पिता जो एक दूसरे से अलग होना चाहते हैं डाक्टरों से यह पृच्छते हैं कि शांति बनाये रखने के लिए वे यदि अलग होते हैं तो यह बच्चों के लिए बुरा तो नहीं रहेगा या वे मतभेद होते हुए भी परिवार में बने रहें। वास्तव में इसका किसी तरह से सही उत्तर देना संभव नहीं है। यह सारी बात इस पर निर्भर करती है कि आखिर वे क्यों एक साथ नहीं रह सकते हैं और क्या उनके मतभेदों को मिटाने का कोई दूसरा रास्ता नहीं है।

यह मानी हुई बात है कि जब पति-पत्नी आपस में मतभेद रखते हैं तो उनमें से एक दूसरा इसके लिए दूसरे को सबसे अधिक दोषी ठहराता है। परन्तु कोई बाहरी आत्मी इस मामले को देखेगा तो आम तौर पर उसे यही लगेगा कि इन दोनों में से कोई भी नीच नहीं है वरन् बात यह है कि दोनों में से एक भी यह नहीं समझ पाता है कि वे क्या कर रहे हैं। एक मामला ऐसा भी होता है जहाँ कि पति-पत्नी में से एक यह चाहता है कि दूसरा उसकी आगजू मित्रता करे जैसा कि एक रुठा हुआ बच्चा कराना चाहता है, परन्तु इस साझेदारी में कोई भी अपना हिस्सा अदा नहीं करना चाहता है। एक दूसरे मामले में पति पत्नी में से एक राबन्दा जमाने वाला है और यह नहीं समझ पाता है कि दूसरे के मन पर इसकी क्या प्रतिक्रिया होती है और इनमें से एक के साथ जो इस तरह का व्यवहार किया जा रहा है वह अलग होने की ठान बैठता है। जहाँ पति पत्नी में विश्वास भंग हो जाता है यहाँ यह बात नहीं है कि उन में से एक किसी बाहरी व्यक्ति के प्रेम में पड़ गया है वरन् वह भय के मारे या नासमझी से दूर भाग जाना चाहता है अथवा वह दूसरे का इश्या से बलाने के लिए ऐसा बटम ठठा रहा है। यदि पति-पत्नी में से एक या दोनों ही विवाह सम्बंध को बनाये रखना चाहते हैं और वास्तव में प्रयत्नशील हैं तो उन्हें किसी मनोवैज्ञानिक, सामाजिक कार्यकर्ता या परिवार के समझदार व्यक्ति से सहयोग प्राप्त करना चाहिए।

७६९ बच्चे को दोनों के प्रति वफादार रहने दीजिए —इस तरह के अलगाव के कारण बच्चे की सुरक्षा पर किन्हीं आँच आयेगी यह बहुत कुछ इस बात पर है कि इस सारे मामले को किस ढंग से तय किया जाता है। जैसे ही माता पिता यह फैसला कर लें, उसके बाद जल्दी ही बच्चे को निश्चय ही यह बात बता देना चाहिए। बच्चे सदा ही परिवार में संरक्षित पैदा

होने पर चाहे वह कैसा ही क्यों न हो परेशान रहते हैं और यदि इसे छिपा कर रहस्य ही बनाकर रखा जाता है तो वे और भी परेशान हो जाते हैं। बच्चों को जो जरूरी बातें समझाने की हैं वे ये हैं—यद्यपि माता पिता अलग हो रहे हैं फिर भी वे बच्चे उन दोनों के ही बने रहेंगे और वे उनसे मिल भी सकेंगे और माता पिता दोनों में से कोई एक जरा भी बुरा नहीं है। यह एक ऐसा कठोर नियम है जिसका उन्हें पालन करना ही चाहिए। यह मानव स्वभाव है कि दोनों में से एक दूसरे को बुरा ठहरायेगा ही और बच्चों से भी ऐसी ही आशा रखेगा। बच्चों के लिए यह सोच बैठना बहुत ही मयानक है कि उन दोनों में से एक बहुत बुरा है। माता पिता वे अलग हो जाने पर भी बच्चे का उनमें ऐसा ही विश्वास होना चाहिए जैसा कि मिलेजुले दम्पति में उनके बच्चे विश्वास रखते हैं। इसके अलावा दोनों में से एक यदि बच्चों को अपनी ओर खींच भी लेता है तो किशोरावस्था में अचानक ही वह अपने निकट के लोगों के सम्पर्क में आने पर अपना विश्वास खो बैठता है और बहुधा अपना सारा संघर्ष ही विच्छेद कर लेता है या एक पक्ष को छोड़ कर दूसरे के यहाँ चला जाता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि यदि बच्चों को निष्पक्ष रहने दिया जाये तो दोनों के लिए बाद में अच्छा अवसर रहता है कि वे उनसे प्रेम और आदर पा सकेंगे।

आप किन शब्दों में अपने परिवार से अलग होने की बात बच्चे को कहें! यह बच्चे की उम्र और वह कितना जानना चाहता है इस पर निर्भर करता है। छोटे बच्चे की माँ उसे यह कह सकती है, “तुम्हारे पिताजी और मेरे बीच काफी लड़ाई झगड़े और कलह होता रहता है—ठीक उसी तरह जैसे तुम और एक दूसरा लड़का आपस में झगड़ते हो। इसलिए हमने फैसला कर लिया है कि अगर हम एक मकान में नहीं रहेंगे तो बाद में लड़ाई झगड़ा भी नहीं होगा। फिर भी तुम्हारे पिताजी तुम्हारे पिताजी ही बने रहेंगे और मैं तुम्हारी माँ ही बनी रहूँगी।” ये बातें उस छोटे बच्चे को समझायी जा सकती हैं जो यह समझ सकता हो कि लड़ाई झगड़े और कलह क्या होता है। बड़ी उम्र का बच्चा अलग होने के कारणों की और अधिक स्पष्टता से जानना चाहेगा। मैं इस पक्ष में हूँ कि आप उसे संतोष दिलाने के लिए ठीक उत्तर दें परन्तु किसी व ऊपर दोषारोपण न करें।

एक दूसरे से आपस में बहस करने में किसी तरह की शरम नहीं है। ऐसे माँ-बाप जिनकी आपस में कदम बनती है, अपनी बातचीत या शरम बहस

को बच्चों से छिपा कर रखना चाहते हैं और वे इस बात पर भरोसा नित्ये रहते हैं कि जो कुछ हो रहा है, उसकी जानकारी बच्चों को नहीं है। निश्चय ही गम बहस या लड़ाई झगड़ा हो उस समय बच्चों को दूर ही रखा जाय, परन्तु आप इस बात के भरोसे नहीं रहें कि बच्चों को इस तनाव का तनिक भी पता नहीं है। यदि कोई बच्चा ऐसे समय अचानक ही कमरे में चला आये तो यह बहुत ही अच्छा है कि उसे समझा दिया जाये कि उनकी आपस में बहस चल रही थी, परन्तु आप यह नहीं करें कि तत्काल चुप हो जायें और कड़े शब्दों में बच्चे को कमरे के बाहर निकल जाने को कहें। पति पत्नी दोनों के लिए व बच्चों के भी हित में है कि इसे मान लिया जाय और छिपा कर नहीं रखा जाये कि कलह होना जीवन के क्रियाकलापों में से एक नहीं है, यहाँ तक कि ऐसा बड़े लोगों में भी होता है कि लोग कभी कभी आपस में लड़ते झगड़ते भी हैं, फिर भी एक दूसरे का प्रेम और आत्मा भी करते रहते हैं और कलह का मतलब यह नहीं कि मानों कोई तज़ाही हो जायेगी।

७७० बच्चों के लाभ के लिए उनके रहन-सहन का इन्तजाम — अलग हो चुके हैं ऐसे माता पिता में से एक एक के पास बच्चा कितने समय तक रहे यह आपसी व्यवस्था या परिस्थितियों पर निर्भर करता है। यदि माता पिता अलग होने पर एक ही शहर में रहते हों या उनकी दूरी ज्यादा नहीं हो और बच्चा अगर मा के पास रहता हो तो सप्ताह के अंत में या पिता के काम से अवकाश के दिनों में उनके पास जाया करे। चाहे य' भेंट सप्ताह में एक बार या साल में एक बार ही क्यों न हो उसके लिए यह उचित है कि ऐसी भेंट को नियमित रखा जाय और पिता के लिए यह बहुत जरूरी है कि वह ऐसी भेंट को टाला न करे, न उसे दुत्कारा ही करे।

ऐसी व्यवस्था अच्छी तरह से काम नहीं देती है जबकि बच्चा साल में छ' महीने पिता के पास रहता है और छ' महीने मा के पास रहता हो। इससे उनके पढ़ने लिखने की व्यवस्था बिगड़ जाती है और वे एक दूसरे से कई दिनों तक अलग रहते हैं और वे सोचने लग जाते हैं कि उनका जीवन दो हिस्सों में बँटा हुआ बहुत ही बुरी तरह का है।

अलग होने वाले माता पिता में से एक भी यदि बच्चे को अपने साथ रखते समय उसके दिमाग में ठूस ठूस कर जो कुछ बीती बात है उसे भरने की कोशिश करेगा या दूसरे की आलोचना करेगा तो यह अच्छा नहीं रहेगा। इसके कारण यह होगा कि बच्चा जब किसी एक के पास रहेगा तो भी वह

परेशान सा रहेगा। अतः मैं फल यह होगा कि इसका उल्टा ही नतीजा निकलेगा और वह वादेदशील मा या बार के लिए उदासीन हो जायेगा। धन्य हाने के समी मामलों में पासकर जबकि वे आपस में बच्चे को उचित रूप से अपने पास रखने या उनमें से किसी एक से भेंट करना पसन्द नहीं करे तो बच्चों की जिम्मेदारी के सवाल पर इसी के टुकड़े को लेकर कुत्तों की तरह लड़ने की अपेक्षा किसी मनावैज्ञानिक से सलाह लेनी चाहिए कि ऐसी हालत में बच्चा की अच्छी से अच्छी क्या व्यवस्था हो सकती है (परिच्छेद ५७०)।

### नौकरी करने वालों या श्रमजीवी मा

७७१ काम करना चाहिए या नहीं? —कई माताओं को अपने जीविकापात्रन के लिए कामकाज या नौकरा करनी पड़ती है। आम तौर पर उनके बच्चा क लालनपालन की कोई दूसरी ठीक व्यवस्था हो जाने का कारण गढ़बढ़ी नहीं होती है। पान्तु बहुत से बच्चा का ठीक-टग से व्यवस्थित लालन-पालन नहीं हो पाने के कारण वे आवाग हो जाते हैं और उनके जीवन के विकास की अच्छी व्यवस्था नहीं हो पाती है। यदि सरकार ऐसी माताओं को—जिन्हें मजबूर हो कर काम करना पड़ता है—शिशु होने पर अच्छा भत्ता व आय दूसरी सहूलियतें देने की व्यवस्था करे तो अतः मैं इस समय जो पक्ष किया जायेगा उसका फल आगे चल कर अच्छा निकलेगा। आप इसे इस तरह से रख सकते हैं—देश के लिए सुयोग्य सुव्यवस्थित नागरिकों का होना ही अपने आप में एक सबसे बड़ा धन है और यदि बचपन में माता पिता की ओर से उनको समुचित लालन पालन व देखरेख मिले तभी यह संभव है। इसमें कोई औचित्य या समझौतारी की बात नहीं है कि मा दफनरों में या इधर उधर काम करती फिरे और अपने बच्चों का रखने के लिए किसी और आशमी को कुछ रकम दे दिया करे।

कुछ माताएँ—जिन्हें किसी हुनर अथवा दस्तकारी का प्रशिक्षण हो—वे बिना काम किये घर बैठे उकसा जाती हैं। वे अपने लिए काम करना बहुत जल्दरी समझती हैं। मुझे इसमें कोई आनति नहीं है यदि मा के मन में ऐसी प्रबल भावनाएँ हों तो वह अपने शिशुओं की पूरी-तर्ह से अच्छी व्यवस्था करने के बाद एमा कर सकती है क्योंकि मन से अशांत मा अपने बच्चों का लालन-पालन अच्छी तरह से नहीं कर पाती है।

ऐसी माताओं के बारे में आपकी क्या राय है जिन्हें लिए काम करना या नौकरी करना पणायी जरूरी नहीं है परन्तु वे घर गृह को व्यवस्थित रखने या आमदनी में वृद्धि करके अथवा अधिक संतुष्ट जीवन पिताने के लिए ऐसा करती हैं ? इसका उत्तर देना बहुत कठिन है।

मा के लिए यह बात जानना बहुत ही जरूरी है कि जितना ही कम उम्र का बच्चा है उतनी ही उसको दृढ़, चतुर्बलपूरित हृदय से प्रेरित उठेलने वालों की जरूरत रहती है जो उसकी लगातार देखरेख कर सकें। बहुत से मामलों में मा ही एक ऐसी होती है जिससे बच्चे का मन में यह भावना घर कर जाती है कि वही एक ऐसी है जिसे वह अपनी कह सकता है और जिसकी छत्रछाया में वह पूरी तरह से सुगुप्त और निश्चिन्त है। वह कभी भी बच्चे के प्रति असह्य जो कृतव्य है उसे नहीं भूलती है और न उसके खिलाफ ही होती है, वह उससे किनारा भी नहीं काटती है और न दुभाव ही रखती है। उसी जाने पहचाने घर में वह सदा उसकी देखरेख करती रहती है। जिस दिन मा इस बात को अच्छी तरह समझ लेती है कि अज्ञेय शिशु के लिए उसकी देखरेख कितनी महत्वपूर्ण है तो उसी दिन वह इस बात का फसला करने की स्थिति में आ जाती है कि क्या बच्चे की महत्वपूर्ण देखरेख में मिलने वाला आत्मसंतोष अत्यन्त महत्वपूर्ण है या उसके बजाय पैसा कमाना या दूसरे काम में संतोष पाना अधिक महत्वपूर्ण है।

७७२ माता पिता या उनकी जगह लेने वाले लोगों से बच्चे क्या चाहते हैं ? — शिशु की देखरेख के लिए अलग अलग उम्र में अलग अलग जरूरतें रहती हैं। शिशु की जरूरतें कुछ और ही होती हैं, एक साल के बच्चे की जरूरतें उससे दूधरे ही दग की होती हैं या दो साल या तीन साल के बच्चे की जरूरतें इन गानों से भी पूरी तरह अलग होती हैं। शिशु को अपने प्रथम वर्ष में मा की पूरी देखरेख की जरूरत रहती है। जो भी चीज वह खाना चाहता है, उसे मा को अपने हाथों खिलाना पड़ता है, उसे बारबार पिलाना पड़ता है, और उसका भाजन वही उम्र के लोगों की अपेक्षा दूधरे ही दग का होता है। उसके देरों कपड़े धोने पड़ते हैं। शहरों में उसे अधिकारा गाड़ी में या गाड़ी में बाहर खुली हवा में ले जाना पड़ता है। उसकी भावनाओं के स्वाभाविक विकास के लिए यह जरूरी है कि कई उसको प्यार से पुनर्कार कर प्रोत्साहन देता रहे और यह सोचे कि दुनिया में वही एक आवश्यकतक शिशु है, उसको तरह तरह के शोखुल व बच्चा की निरर्थक बातों



परन्तु वह और उसकी ओर देखकर मुस्कराता रहे और  
उसके साथ रहे।

शिशुओं को रखने के केंद्र छोटी आयु के बच्चों  
नहीं है, वे वहाँ मा के प्रेम और वात्सल्य से कोसों दूर  
हैं। अधिकतर वहाँ बच्चों की देखरेख नपीतुली उनकी जरूरतों  
के हुर मशीन के दग की होती है वहाँ उन्हें हृदय उछेककर दी जाने  
वाला स्पर्श-सुभूति नहीं मिल पाती है। इसके अलावा एक साथ रहने  
के कारण रक्तमय व छूत के रोगों, दस्तों, और उड की बीमारियों का अधिक  
संक्रमण होता रहता है।

७३३ कम से कम तीन साल के होने तक 'व्यक्तिगत देखरेख'  
जरूरी—ऐसे शिशु को—जिसकी मा दिन व समय उसकी देखरेख नहीं कर  
पाती हो—अपने ही घर में या वहाँ दूसरी चाह व्यक्तिगत देखरेख में रखना  
चाहिए। ऐसा व्यक्ति कोई रिश्तेदार, पड़ोसी या मित्र ही क्यों न हो जिसे  
मा जाननी हो और उस पर पूरा विश्वास हो। यदि घर में कोई नयी नौकरानी  
या नर्स रखी जाये तो मा को चाहिए कि उसकी देखरेख में शिशु को सौंपने  
के पहले उसको अच्छी तरह से जान ले। मा चाहे तो उसे ऐसी महिला को  
सौंप दे जिसकी बच्चों को रखने में रुचि हो, वह यह काम धन्ये की तरह नहीं  
करके अपने मन की तृप्ति के लिए करना चाहती हो और बच्चों को प्यार करने  
के कारण इसे अपनाती हो। नई घरों में आपको यह ऐसे शिशुसम मिलेंगे  
वहाँ मा अपने शिशुओं को रख कर चिन्ता-मुक्त हो सकती है। आप जानकारी  
या पूछताछ करके ऐसा सर्वोत्तम सदन ढूँढ लें। परन्तु चाहे जिस महिला को  
शुर्त उसका विनाश होना व बच्चे के प्रति प्रेमपूर्ण व्यवहार रखना जरूरी है और  
वह महिला ऐसी होनी चाहिए जिसके यहाँ दो या तीन से ज्यादा बच्चे  
नहीं हों।

एक और तीन साल की उम्र के बीच में बच्चे को समय तो कम देना  
पड़ता है परन्तु घूरी बातों की ओर अधिक ध्यान देने की जरूरत  
है। ऐसे शिशु के विकास में साक्ष्यता मिलेगी, यदि उसके  
दुसरे बच्चे भी हों। वह अब तक ऐसा नहीं कर पाया अपनी  
अपनी मावनाएँ हैं, उसे अब अपने पैरों के लिए  
अधिक अवसर मिलना चाहिए। उसे अधिक  
घरक आदमी को उसे बार बार डाँटें

व हाथ

बच्चा उसकी देखरेख में जिद्दी व चिढ़चिढ़ा हो जायेगा। जिसमें अपने आत्मविश्वास की कमी है, यह कुशलतापूर्वक उनका नियंत्रण नहीं कर पायेगा। यह व्यक्ति जो खोरीस घण्टे उसके पीछे नौकर की तरह हाथ बाँधे खड़ा रहता है उसके विकास में रुकावट पैदा करनेवाला सिद्ध होता है। इसके अलावा यह ऐसी उम्र है जब एक या दो ऐसे व्यक्ति जो उसके लिए निरात छुटे रहते हैं और हृदय से लगाये रहते हैं, दूसरों के अलावा यह उन्हीं को केन्द्र मान कर अपनी सुरक्षा का भार छोड़ता है, यदि ये लोग गायब हो जाते हैं, बार बार बदले जाते हैं तो शिशु बुरी तरह रोने लगता है और परेशान हो जाता है। यह समय ऐसा है जब कि माँ को पहली बार काम पर जाने या नया काम शुरू करने या बच्चे को रखने वाले नौकर को छोड़ने की सलाह नहीं दी जा सकती है जब कि अब तक वही बच्चे की देखरेख करते रहे हैं। बहुत सी शिशुशालाओं में इतनी नर्सों या देखरेख वाले नहीं होते हैं कि एक महिला कुछ बच्चों को अपना बना कर रख सके। इनमें से कहीं को शिशुओं की देखरेख का पूरा प्रशिक्षण भी नहीं मिला होता है कि वे उनसे पूर्ण विकास—शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक रूप से विकसित होने—में योग दे सकें।

इसलिए आपका शिशु यदि एक साल के लगभग हो और आपको काम पर जाना ही हो तो सबसे अच्छा तरीका उसे किसी की व्यक्तिगत देखरेख में रखना है, ठीक वैसे ही जैसे छोटे शिशु को रखा जाता है। परन्तु इस उम्र की देखते हुए ऐसी महिला को ढूँढना चाहिए जो बच्चे की जरूरतों और उसकी आदतों को समझती हो और उसके साथ आसानी से निभा सकती हो और जो कुछ ही महीनों में यह काम छोड़ कर नहीं भाग जाना चाहती हो।

एक छोटे बच्चे को किसी वयस्क के साथ किस तरह परिचित करवाया जाय यह परिच्छेद ४९५ में बताया गया है।

७७४ लगभग तीन साल के होने पर नर्सरी स्कूल में भेजें — एक अच्छी नर्सरी स्कूल या शिशुशाला जहाँ प्रशिक्षित कार्यक्ता हों वहाँ बच्चे को दो और तीन साल की उम्र के बीच के दिनों में रखना चाहिए (परिच्छेद ५३३)। यदि कोई अच्छी शिशुशाला दो वर्ष की आयु के बच्चे की देखरेख रखती हो और घर पर उसकी 'व्यक्तिगत देखरेख' असफल रही हो, या वहाँ बच्चे को दूसरे बच्चों के खेलने का अवसर न हो और माँ यदि सायकल का समय बच्चे के साथ गुजार सकती हो तो उसे इसमें भर्ती करवा देना चाहिए।

से भाग ले। वह उसे बिना डर दिखाये या खिसाये या बिना कड़ाई किये नियंत्रण में रख सके। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि बच्चा उसके साथ और वह बच्चे के साथ खुशी खुशी आराम से निभा सके। जिस समय आप उसे नौकरी पर रखने की बातचीत करें उस समय बच्चा भी यदि आपके सामने रहेगा तो इससे बड़ी सहायता मिल सकती है। आप उसे यह सकती हैं कि वह कुछ कहने के बजाय कैसे अपनी हरकतों से बच्चे को बहला सकती है। ऐसे व्यक्ति को टाल दीजिये जो रोबदाव डालने वाली, बहस करने वाली, मुँह फुलाने वाली, चिढ़चिड़ी अथवा बदबद फर धातें बनाने वाली हो।

मेरी राय में माता पिता आम तौर पर ऐसी महिला का चुनाव करते समय यही भूलकर बैठते हैं कि वे सबसे पहले उस व्यक्ति को पसन्द करते हैं जिसका अनुभव अधिक हो। यह स्वामाविक है कि वे ऐसी महिला के हाथ अपने बच्चे को सौंपना चाहते हैं जिसे उदरशूल या कब्जे के दौरों या बच्चे की अचानक बीमारी में कैसे क्या करना चाहिए इसका अनुभव हो। परन्तु बीमारी या दुर्घटना बच्चे के जीवन में कभी कदाच आती हैं, परन्तु उसके जीवन का हर क्षण और एक एक दिन उनसे अधिक महत्वपूर्ण है। यदि सही व्यक्तित्व के साथ अनुभव भी जुड़ा हो तो सोने में सुहगा है, परन्तु भेदगा आदमी, उसे चाहे कितना ही अनुभव क्यों न हो निरर्थक सा है।

अनुभव की अपेक्षा सफाई और सतर्कता का होना और भी जरूरी है। आप ऐसी महिला को शिशु की खुराक दग से तैयार करना सिखा ही नहीं सकती जो ऐसा सीखने से इन्कार कर दे। इसके अलावा जरूरी होता है तो बहुत से नौसिखिये पूरी सतर्कता बरतते हैं। यही कारण है कि मीन मेन छौंटने वाली महिला रखने के बजाय तो कभी कदाच आने वाली नर्स की उपयोगिता ही अच्छी है। वह नर्स जो बच्चे को साफ नहीं रख सकती वास्तव में नर्स होने के योग्य नहीं है।

कई माता पिता की यह भावना रहती है कि यदि नर्स या परिचारिका शिक्षिता हो तो उसका बच्चे पर अच्छा असर पड़ता है। परन्तु अथ गुणों की तुलना में साथ ही बच्चे की छोटी उम्र को देखते हुए इसकी कोई विशेष उपयोगिता नहीं है। यदि वह कुछ नये शब्द 'नमस्कार', 'प्रणाम' आदि कहना भी सीख जाये और परिवार में इन शब्दों का प्रचलन नहीं हो तो वह जल्दी ही इन्हें भिखार भी देगा।

ऐसी नर्स या परिचारिका जिसे एक सप्ताह में कुछ रातों को अपने परिवार या सामाजिक अभिवृत्ति की पूर्ति के लिए छुट्टी देनी पड़ती है तो भी वह बहुत अच्छी संतुलित परिचारिका सिद्ध होती है, बनिस्पत उस नर्स से जिसका सारा ध्यान बच्चे की ओर लगा हुआ है। इसके अलावा यदि कोई परिचारिका वृद्धा है तो यह नहीं कहा जा सकता कि वह बहुत अच्छी समझदार परिचारिका सिद्ध होगी।

एक आम समस्या यह है कि कोई परिवार का सदस्य या परिचारिका सबसे छोटे बच्चे को दूसरे बच्चों की अपेक्षा अधिक प्यार से रखती है, रास तौर से यदि वह बच्चा उसके परिवार में आने के बाद हुआ हो। वे उसे अगना शिशु कह कर पुकारती हैं। परन्तु यदि यह केवल विगोद मात्र है और वह वास्तव में दूसरे बच्चों के लिए भी उतनी ही ममतामयी है तो कोई बात नहीं। वे जानते हैं कि इसमें कोई नुकसान नहीं है। परन्तु यदि बड़े बच्चे इस भेदभाव के शिकार हो गये हों और उनकी भावनाओं से यह झलकता हो तो उसका फिर इस काम पर रहना ठीक नहीं है। जो व्यक्ति बच्चे को पूरी सुरक्षा नहीं प्रदान कर सके उसकी गोद में बच्चा सौपना ऐसी भयकर भूल है जिसका ठीक किया जाना असंभव है।

### पिता के स्नेह से वंचित शिशु

७७८ जब पिता दूर देश में हो — जब शिशु का जन्म हुआ हो और उसका विकास-काल हो और ऐसे में यदि उसका पिता दूर देश में हो तो इसका यह अर्थ नहीं है कि वह शिशु की देखरेख में किसी तरह की भूमिका अदा नहीं कर सकता है, उसके मन में शिशु की देखरेख के बारे में कोई भावना ही नहीं होगी या शिशु दूर से दूरी तरह से वंचित रहेगा। पिता को शिशु के बारे में डेरी तस्वीरें और रोजमर्रा की उसकी गतिविधि के समाचारों की जरूरत रहती है। जब पत्नी अपने पति को पत्र लिख रही है तो वह उन सारी बातों को सामने रखेगी जिन्हें वह जरूरी समझती है, जैसे शिशु स्वस्थ है, ठीक ढंग से उसका बजान बंद रहा है, उसके दो दाँत निकल आये हैं, डाक्टर कहते हैं कि वह सामान्य है या वास्तव में बहुत ही आग बढ़ा हुआ है। पिता ये बातें जानना जरूर चाहता है परन्तु वह इनमें भी अधिक जानकारी चाहता है। वह थोड़ी बहुत विगर्तें भी जानना चाहता है जो मा के लिए साधारण बातें हैं। आप दस मिनट में खेलते हुए शिशु जैसी हरकतें करता है वे सब नोट कर लें। फिर अपने पति को लिखें कि कैसे वह किसी पत्रिका के लिए मचलता

है और उसके पीठ फेरते ही उसे ले लेता है, उसके मुखपृष्ठ को मुँह में डाल कर चरता है और बहुतेरे स्वाद पर मुँह बिगाड़ता है, कुछ आगे झुक कर वह एक तस्वीर को टफटकी लगा कर देखता है, मानो उसे पहचानता हो, फिर वह उस पन्ने को फाड़ डालता है और उसे मुट्ठी में लेकर ऊपर तिर पर रगड़ता है, एक ठुकड़ा हाथ में लेकर रेंगता हुआ दूर चला जाता है, रेडियो के पास जाकर वहाँ गमीरता से चौकचा होकर देखने लगता है। आपको भी आश्चर्य होगा कि ऐसी किन्नी ही बातें हैं जो पति का बताया जा सकती हैं और पति महोदय के मन में भी इनके काल्पनिक चित्र मात्र से किन्नी खुशी भर जाती होगी। अच्छे से अच्छा लेकर भी शिशु के क्रीड़ा फलापों का, उसकी बातचीत का, जो आश्चर्यजनक रूप से हृदय को छूने वाला है, आधा अंश भी सफलता से चित्रित करने में असमर्थ रहता है।

आप उसके जितने चित्र ले सकती हैं ले लें और उनमें से ठीक एकसोज होने वाले चित्र आप अपने पति को भेज दें। कोई कोई गर्बीली माँ ये चित्र रोक डालती है जिनमें बच्चा रोता हुआ हो या चिड़चिड़ा लगता हो। परन्तु पिता को अपने परिवार के बारे में केवल मुस्कराहट भरे चेहरे ही नहीं चाहिए। आप नियमित रूप से अपने पति को कुछ चित्र भेजती रहें, परन्तु यह ठीक नहीं है कि आप एकदम ही चित्रों का पूरा पुलिन्दा कभी कदाच भेज दें।

इसके अलावा एक दूसरी गंभीर और जरूरी बात और भी बताने की है। पिता भी (माँ की तरह) यह साचता है कि उसकी भी परिवार में बहुरत है और वह भी एक तरह से मदद कर रहा है। यदि माँ उसे चिन्तामुक्त रखने के लिए केवल यही बताये कि किस तरह जो समस्याएँ उठ रही हैं, उन्हें कैसे आसानी से उसने हल कर डाला है और कैसे अब सारी स्थिति उसके नियंत्रण में है। ऐसी हालत में पिता की भावना यह हो जायेगी कि उसकी उपेक्षा नहीं है। इसके विपरीत उसे ये सारी परेशानियाँ भी नहीं लिख भेजनी चाहिए जिनके बारे में वह कुछ भी करने में असमर्थ हो। फिर भी माँ के विभाग में कई महत्वपूर्ण सवाल चक्कर खाते रहते हैं। क्या वह उसे अपने साथ यात्रा पर ले जाये। क्या उसे पड़ोस पर चढ़न देकर हाथ पैर तोड़ने और कपड़े फाड़ने दिये जायें? ये ऐसे सवाल हैं जिसे यदि शिशु का पिता घर पर होना तो सहज स्वाभाविक रूप से हल करने में योग्य होता। वह उन्हें ऐसे अच्छे दृष्टिकोण से देखेगा जिसकी माँ ने कभी कल्पना भी नहीं की होगी और

यदि ऐसी समस्याओं को हल करने में उसको भी मौका दिया जाता है तो वह भी अपने को शिशु और मा के अत्यन्त ही निकट पाता है।

मा यह सोचती है कि उसे खुद ही शिशु संबंधी गंभीर फैसले करने में काफी सिर खपाना पड़ रहा है और यदि पनिदेव से इस बारे में सलाह ली गयी तो मामला और भी पेचीदा हो जायेगा। परन्तु चाहे अच्छा हो या बुरा हो यह मानी हुई बात है कि आग चल कर पच्चों के विकास में दोनों का ही हिस्सा बढ़ाना होगा। पिता अपनी लंबी अनुपस्थिति की हालत में यह सोचने लग जायेगा कि मा ने कुछ गलत चीज कर डाली हैं जिन्हें उसे घर पहुँचने पर ठीक करनी है तो उसके घर पहुँचने के बाद भी यह समस्याएँ लंबे समय तक और भी पेचीदी हो जायेंगी। मा (या पिता) ऐसे फैसले पर भी एक मत हो जिसे वह ठीक नहीं मानती रही हो तो बाद में आग चलकर उसका अच्छा हल निकलने की संभावना रहती है।

७७९. बच्चे की इस कमी को पूरा करना — यह कहना मूर्खता होगी कि बच्चे के पिता की गैरहाजरी या उसकी मृत्यु का बच्चे पर कुछ असर नहीं पड़ेगा या यह सोच बैठना कि मा इस कमी को किसी और तरीके से बच्चे के लिए आसानी से पूरी कर सकेगी। परन्तु यदि समस्या को ठीक तग से हाथ में लिया गया तो बच्चा चाहे वह लड़का हो या लड़की, सामान्य रूप से विकास कर सकता है और तग से वातावरण उसने अनुकूल बनाया जा सकता है।

इस सारे मामले में मा की मायनाबा और आत्मशक्ति पर बहुत कुछ निर्भर करता है। वह अपने आपको कमी कमी एकाकी, चारदियारी में फँसी हुई, और कमी कमी चिड़चिड़ी सी महसूस करेगी और कमी कमी वह यह सारी खीझ बच्चे पर उतारेगी। यह सब स्वभाविक है और इससे उसे किसी तरह की गंभीर चोट नहीं पहुँचने की है। उसके लिए आवश्यक बात यही है कि वह जहाँ तक हो स्वाभाविक रूप से ही रहे, वह अपने मित्रों से संपर्क और मनोरंजन, बाहरी कामकाज जहाँ तक संभव हो सके जारी रखे। वास्तव में उस मा को सचमुच ही परेशानी होती ही है कि उसके एक शिशु या बच्चा है और कोई उसकी सहायता करने वाला नहीं हो। परन्तु वह कुछ लोगों को घर पर बुला सकती है या शिशु को लेकर कमी कमी सायनाल अपनी सहेली के यहाँ जा सकती है। बच्चे के लिए यह बहुत जरूरी है कि उसकी मा सदा ही प्रसन्न रहने वाली रहे, न कि यह जरूरी है कि उसकी दैनिक परिचया में किसी तरह की कमी न हो।

एक बच्चा चाहे वह छोटा हो या बड़ा, लड़का हो या लड़की, यदि उसके पिता घर से बाहर हैं तो वह दूसरे पुरुषों से मित्रतापूर्वक रहे। यदि वह एक ही साल का हो तो उसे यह समझाने की कोशिश की जाये कि महिलाओं को छोड़कर और भी लोग (पुरुष) ऐसे हैं जो उसे प्यार से रख सकते हैं। यदि पाँच पड़ोस में आपका कोई मित्र न हो तो पड़ोसी या दूध वाले या ऐसे ही लोगों से बच्चे को सहानुभूतिपूर्ण सम्बोधन मिलने से भी काफी भार हल्का हो जाता है। जब बच्चा तीन साल से अधिक उम्र का हो जाये तो उसके लिए सहृदय पुरुषों के सहवास की आवश्यकता सबसे अधिक होनी चाहिए। चाहे वह लड़का हो या लड़की उसको इसके अक्सर मिलने चाहिए कि वह बड़ी उम्र के पुरुषों से मिलजुल सके और अपने को उनके निकट वर्ती समझ सके। दादा, नाना, चाचा, मामा, स्कूल मास्टर, परिवार के पुराने परिचित लोग या इनमें से कुछ लोग बच्चे के पिता की कमी को पूरी कर सकते हैं यदि वे बच्चे के सहवास में रुचि रखते हों और उससे नियमित भेंट होती रहती हो। तीन साल से बड़ी उम्र का बच्चा अपनी कल्पना और आत्माओं के अनुकूल पिता की मूर्ति मन में गढ़ डालता है, चाहे उसे अपने पिता की याद हो या नहीं हो। उसे इसी से प्रेरणा मिलती रहती है। दूसरे लोग जिनसे वह मिलता है, जिनके साथ खेलता है, उनसे उसे अपनी मनोमूर्ति को स्वरूप देने का मसाला मिल जाता है। उसके दिमाग में पिता की जा तस्वीर बनी हुई है उस पर इन बातों का असर पड़ता है कि उनका पिता उसके लिए बहुत कुछ था। मा पुरुष अनिधियों का अच्छा स्वागत करके या ऐसी स्कूल जिसमें पुरुष शिक्षक अधिक हों भर्ती करवाकर या अच्छाई या खेलकूद में भेजकर मदद कर सकती है।

पिता के नहीं होने पर दो वर्ष से बड़े बच्चे को, जहाँ तक संभव हो, रोजाना ही दूसरे लड़कों के साथ खेलने के लिए विशेष उत्साह और अवसर मिलना चाहिए। इसका अधिकांश समय लड़कों की तरह वे कामों में ही व्यतीत होना चाहिए। जब मा भी एकाकी रहती है तो वह भी बच्चे के सहवास में अपने को खो देना चाहती है। यह उसे भी अपने साथ घर पर कामकाज, सीना पिरोना आदि में व्यस्त रख लेती है और लोगों के बारे में अपने जैसी ही मानवाएँ उसे देती है। जैसी पुस्तकें और मनोरंजन उसे अच्छे लगते हैं उनमें उस बच्चे की भी रुचि डाल देती है। यदि वह अपने इस महिला जगत में बच्चे को छुमा लेती है और उसे भी यह अच्छा लगना लगता है

बनिस्पत लड़कों का सहवास जो कि उसके लिए होना जरूरी है और जहाँ उसे अपने आपको आदमी बनाना है, तो ऐसी हालत में पुरुषों की दुनिया में वह बड़ा अटपटा लगेगा। वह पुरुष होते हुए भी महिलाओं जैसे कामों में अधिक रुचि लिया करेगा। यदि मा बच्चे के साथ उसके क्रियाकलापों में रुचि ले, उसके साथ अधिक समय व्यतीत करे तो अच्छी बात है, परन्तु वह उसे ही तरीके पर आगे बढ़ने दे और दूसरे लड़कों में खेलने कूदने की काफी छूट दे रखे। उसे चाहिए कि वह अपनी रुचि बच्चे पर न थापे, बल्कि उसकी रुचि में खुद आगे बढ़कर भाग ले। घर पर रोजाना दूसरे लड़कों को खेलने के लिए बुला लेना और बच्चों को बाहर इधर उधर घूमने या मनारजन के स्थानों पर ले जाने से अच्छा लाभ पहुँचता है।

### अपग बच्चा

७=० उसके साथ स्वाभाविक घर्षण करें —यदि बच्चे के शरीर में किसी तरह की पगुता है तो उसको दूर करने के लिए उपचार होना चाहिए। परन्तु इससे भी अधिक यह जरूरी है कि उसके साथ स्वाभाविक व्यवहार बनाये रखा जाय। चाहे उसमें मानसिक पिछड़ापन, भेदी आँखें या मिरगी के दौरे पड़ते हों, बहरापन हो, ठिंमना हो या ज़म से वेदगपन का निशान, अथवा अंगों की वनावट पूरी न हो। परन्तु स्वाभाविक रूप से व्यवहार करने की बात कहना बहुत सरल है, उसे करना बहुत मुश्किल है। बच्चे में किसी भी तरह की कमी रह जाने से माता पिता का परेशान हो उठना स्वाभाविक है। इसके कारण उनमें किस तरह की प्रतिक्रियाएँ हाती हैं, इसके कुछ उदाहरण यहाँ दिये जा रहे हैं।

७=१ उसके स्वभाव पर ही उसकी खुशी निर्भर है, पगुता का इससे कोई सम्बन्ध नहीं —एक लड़के के ज़म से बायें हाथ में बवल एक अंगुली और अंगूठा ही था। अठ्ठाई साल का हो जाने तक वह सदा खुश रहा तथा जितना काम चाहिये हाथ से करता उतना ही उस हाथ को भी काम में लिया करता। उसकी छ वर्षीया बहिन उसे बहुत प्यार करती और जहाँ भी वह जाती उसे अपने साथ ले जाना चाहती। उसे अपने माई के बारे में गर्व भी है और उसके हाथ को लेकर वह कभी भी परेशान नहीं होती। परन्तु मा लड़के की कमी के बारे में अधिक सतर्क है। जब कभी वह अपने बायें हाथ से कोई चीज उठाता है तो वह उस ओर आश्चर्य



से टकटकी लगा कर देखती रहती है। वह सोचती है कि बच्चे को घर में ही रखना ठीक है जिससे वह लोगों के आश्चर्य का केन्द्र न बने और न उसकी इस कमी के बारे में तरह तरह की बातें बनायी जायें। यदि वह बाजार भी चाती है तो कोई न कोई बहाना करके उसे टाल जाती है। बच्चे के लिए किसका दृष्टिकोण अच्छा है? माँ का या छ वर्षीया बहिन का। इसका उत्तर ढूँढने के पहले हमें एक दूसरे ही प्रश्न का उत्तर देना होगा। क्या बच्चे में किसी तरह की पगुता अपने आप उसे अपने बारे में अधिक गंभीर व शर्मिंदा बना देती है? इसका उत्तर है 'नहीं', ऐसा नहीं होता है।

वास्तव में हम सभी लोगों में थोड़ी बहुत आत्मचेतना रहती है और हमारी जो सबसे बड़ी कमजोरी है उस ओर चलाकर अपने आर ही ध्यान केन्द्रित हो जाता है। जिन लोगों की बनावट में दोष होता है उन्हें थोड़ी बहुत परेशानी होती ही है। परन्तु वे व्यक्ति जिन्होंने धृष्ट से अपने लोगों को देखा है वह अच्छा तरह जानते हैं कि वे बिना लज्जा, श्लानि या पीड़ा के भाव लिए उन लोगों की तरह ही घूमते फिरते हैं जिनके अग्रज सुचारु हैं। ये लोग न तो अपने दाग से परेशान नजर आते हैं, यहाँ तक कि घूमने फिरने, मनोरंजन और कतिपय रौनक बातों में गिन हिलक, खुशी के साथ सामाजिक जीवन में भाग लेते हैं। दूसरी ओर, कभी कभी ऐसे भी नमूने मिलते हैं जैसे एक महिला के पान थोड़े से बड़े थे, परन्तु वे ऐसे थे कि वो ही किसी का ध्यान उधर नहीं जा सकता था, परन्तु वह इनके कारण सदा शर्म से मरी जाती थी।

दूसरे शब्दों में अंगों में गंभीर दाग व्यक्ति को अपने दोषों से पीड़ित, श्लानि, भार से दबा हुआ और अपने आरको लोगों की नजरों से छिपकर चलने वाला नहीं बनाता है।

आदमी के स्वस्थ विकास में—जिससे वह इस दुनिया के लोगों में मिलजुल सब और सुखी रह सके—यह बात महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है कि उसके माता पिता ने बचपन से ही उसे दूसरे बच्चों के साथ खेलने-खाने व समान व्यवहार करने के अवसर दिये, जिन्होंने सग ही उससे उत्साहित किया और उसके कामों में रस लिया, उसे न तो यह अकुश में रखा गया, न शिष्टा ही गया और न उस पर रोषदाय ही छाँटा गया। परन्तु आरम्भ में ही यदि माता पिता उसके अंग्रेय के कारण दुखी हैं और लज्जा अनुभव करते हैं, वे अपने बच्चे को इसके कारण दूसरे से मिलने जुलने नहीं देते और उस पर छप की तरह छाये रहते हैं, तो इसका फल यह होगा कि वह बच्चा बड़ा भी होगा तो

अपने ही अंतर में घुटता रहेगा और सदा अपनी कुरूपता या अपगता पर अमंत्तु रहेगा। परन्तु माता पिता यदि उसकी कुरूपता या बेढगेपन की ओर ध्यान न देकर सामान्य व्यवहार करते रहें, उसे बाहर आने जाने दें और लज्जा अनुभव नहीं करें, साथ ही उसे अपने साथ बाहर भी घूमने ले जाया करें चाहे कुछ लोग फन्तियाँ ही क्यों न बसे, तो बच्चा शीघ्र ही यह समझ जायेगा कि उसमें अचम्भे जैसी कोई बात नहीं है, वह भी एक सामान्य आदमी की तरह ही है।

जहाँ तक उसकी कमी को लेकर तानाफूसी, इशारे या कानाफूसी की जाती है, इसके बारे में उसे शशव काल से ही इस दंग से सिखाना चाहिए कि उसके लिए इनका कोई महत्व नहीं है और वह इन्हें अनसुनी करता रहे। परन्तु यदि वह छिपता रहा और कभी कदाच बाहर निकला कि किसी ने ताना कस दिया तो एक यह फन्ती ही इतनी गहरी चाट करती है कि रोज की दस फन्तियाँ भी उसके सामने कुछ नहीं हैं, क्योंकि रोज की दस फन्तियाँ खाने वाले व्यक्ति के लिए तो ये बातें आयी गयी हो गयी हैं, परन्तु छिपने वाले के लिए तो एक ही बहुत है क्योंकि उसको अभी इसकी आदत नहीं पड़ी है।

७२० दया की भावना बरसाये बिना भी उसे अधिक खुश रखा जा सकता है — एक छत्र वप के लड़के के चेहरे पर बाम से ही ऐसा बुरा दाग है कि उसके आवे चेहरे को ढँके हुए है। मा ने इसे अपना व बच्चे का दुभाग्य मान लिया है और उसके लिए दया से पसीजी रहती है। वह अपनी दो बड़ी बच्चियों पर काफी अकुश रखे हुए है, परन्तु उस बच्चे को उसने घर के कामों में हिस्सा नहीं बगाने की छूट दे रखी है। भले ही वह अपनी इन बहनों के साथ रुग्ण व अभद्र व्यवहार ही क्यों न करे मा उसे दंड नहीं देती है। फल यह हुआ कि दूसरे बच्चों और उसकी बहनों में भी उसका लिए अच्छी जगह नहीं है।

यह बात समझी जा सकती है कि क्यों ऐसे अपग शिशु के माता पिता उस पर तरस खाकर थोड़ी बहुत छूट दिये रहते हैं और उससे किसी बात की अधिक संभाषना भी नहीं करते हैं। परन्तु दया (तरस खाना) एक मादक दवा की तरह है, भले ही शुरू में किसी को यह अच्छी भी नहीं लगे वह बाद में इसीके सहारे रहने लग जाता है। यह स्वभाविक ही है कि अपग शिशु को समझने व उससे अच्छा व्यवहार करने के साथ साथ उसे विशेष सतर्कता के साथ सहालने की जरूरत है। मुस्त बच्चे से कभी ऐसे

काम की आशा नहीं करनी चाहिए जो उसकी बौद्धिक शक्ति की सीमा के बाहर हो और कड़े हाथों वाले की लिखावट चेहरी होने पर उसकी आलोचना नहीं करनी चाहिए। परन्तु अपग बच्चे आम तौर पर विनम्र होते हैं और अपनी सामर्थ्य के अनुसार योग भी देते हैं। यदि किसी व्यक्ति की कमियों को बर्दास्त किया जाये और उसके साथ समझदारीपूर्ण व्यवहार किया जायेगा तो हर कोई इसमें सुख और खुशी अनुभव करेगा। अपग बच्चा भी अपने साथ ऐसा ही व्यवहार चाहता है, उसके लिए भी वे सभी समान नियम लागू होते हैं जो दूसरे बच्चों पर लागू होते हैं।

७-३ सारे परिवार के साथ उचित वर्तन — एक साल के बच्चे की जाँच करने पर पता चला कि वह शारीरिक और बौद्धिक विकास में बहुत सुस्त है। माँ बाप उसे लेकर एक डाक्टर से दूसरे तथा एक अस्पताल से दूसरे अस्पताल को फिरते रहे। हर बार उन्हें यही एक बात कही जाती। मानसिक दोषों को दूर करने के लिए ऐसी कोई दवाई नहीं है, फिर भी उसे सुखी व परिवार में रहने योग्य बनाया जा सकता है। परन्तु यह स्वाभाविक ही है कि माँ-बाप इतने से ही संतुष्ट होने वाले नहीं हैं। बाद में वे एक नीम इकीम बाजीगर के चकर में फँसकर दूर दूर तक जाकर खूब बड़ी रकम खर्च करने लगे कि शायद वह जादू के धोर से ठीक हो जाये। इसका फल यह होता है कि परिवार के दूसरे बच्चों की ओर पूरा ध्यान नहीं दिया जा सकता है। इसके विपरीत माँ-बाप अधिक से अधिक पैसा पानी की तरह बहाकर और ऐसे प्रयत्न जारी रखने में संतुष्ट हो जाते हैं।

निश्चय ही माता पिता के लिए यह उचित और सामान्य है कि वह अपग शिशु के हित के लिए जितना उचित हो कर सकें। परन्तु इसमें ही एक छिपा हुआ तथ्य है कि वे मन ही मन इस के लिए अपने को दापी मानते हैं जब कि डाक्टरों और सभी ग्रन्थों का यह कहना है कि इसे केवल प्रकृति की दुष्टता मात्र कहा जा सकता है और इसमें उनका किसी तरह का कोई दाव नहीं है। हम लोगों का भी अपने विकासकाल में जो धार्ते हमने कीं और जो हमने नहीं कीं, उनके बारे में अपराधी की सी भावना पैदा की गयी। इस तरह की अपराध की भावना के यही भूत ही माता पिता (विशेष रूप से जो भावनाओं से अधिक संचालित होते हैं) ऐसा ही कुछ कर डालते हैं जिसे उचित नहीं कहा जा सकता है। यह एक तरह का प्रायश्चित्त है, भले ही वे इसे इस रूप में नहीं लेते हैं।

यदि माता पिता में इसी तरह की भावना हो तो उन्हें चाहिए कि वे बच्चे

के लिए सही इलाज की व्यवस्था करें और अचानक ही इसके कारण दूसरे पर जो अवहेलना का भार पड़ने वाला है, उसे कम कर दें।

७८४ उसे कितना प्यार मिलना चाहिए ? —कोई कोई बच्चा दस साल की उम्र में अपने औसत उम्र के बच्चे से कद में बहुत छोटा होता है, यहाँ तक कि वह अपनी आठ साल की बहिन से भी कद में छोटा नजर आता है। माता पिता इसे वास्तविक भीमारी समझ कर उसे डाक्टरों के यहाँ लिये फिरते हैं। इन सभी डाक्टरों का यह मत रहता है कि वह किसी भी सूरत में अपना नहीं है और न कोई कमी ही है। वह एक ऐसा बच्चा है जिसका जन्म से कद छोटा है, परन्तु माता पिता दूसरे दग से भी चिन्ता किया करते हैं। वे उसे बार बार ज्यादा खाने के लिए कहते हैं जिससे उसकी शारीरिक बान् हो सके। जब कभी उसके कद को लेकर उसके भाई या बहिन में मनमुटाव की नौबत आती है तो वे उसे तत्काल याद दिलाते रहते हैं कि दूसरे मामलों में वह इनसे कितना आगे बढ़ा हुआ है।

लड़कों में पहले से ही प्रतिद्वन्द्विता की भावनाएँ कम नहीं होती हैं। इसके कारण यदि छोटे कद वाला बच्चा अपने आप निराश व हताश हो जाये तो आश्चर्यजनक नहीं है। परन्तु दो बातें ऐसी हैं जिनके आधार पर सारा ढाँचा ही बगला जा सकता है। एक तो यह कि लड़के में प्रसन्न रहने की भावना और आत्मविश्वास है या नहीं, दूसरा यह कि माता पिता उसके छोटे कद के बारे में क्या रुख अपनाते हैं।

बार बार उसे अधिक खाने के लिए माता पिता द्वारा जोर डालने पर बच्चे को अपनी हालत पर चिन्ता व परेशानी हो जाती है और उसकी भूख बढ़ने के बजाय और कम हो जाती है। उसके मित्रों व भाई बहिनों से उनके आयु गुणों के साथ तुलना करने से भी कोई अच्छा नतीजा नहीं निकलता है। इससे उसके कद में फर्क तो पड़ने से रहा उल्टी प्रतिद्वन्द्विता व कुटन पैदा हो जाती है। कई बार ऐसे अवसर आते हैं जबकि छोटे कद वाले बच्चे या घर में ही रहने वाले या मँबा देखनेवाले बच्चे को समझाया जा सकता है कि उसकी कमियाँ जग भी महत्त्वपूर्ण नहीं हैं। इसके बाद धीरे धीरे विश्वास दिलाते रहने से बड़ी भारी सहायता मिलती है। यदि माता पिता परेशान हैं और बार बार इस विषय को उठाते हैं तो बच्चा भी यह सोचता है कि उसके साथ कहीं गड़बड़ी जरूर है।

७८५ भाई और बहिन भी माता पिता की तरह ही उसके प्रति

दृष्टिकोण अपनाते हैं—एक बच्चे के—जिसकी उम्र इस समय सात साल की है—जन्म से ही मस्तिष्क में लकवा था। उसकी मानसिक योग्यता पर इसका कुछ असर नहीं पड़ा था, परन्तु जिस समय वह उच्चारण करता तो बात समझी नहीं जा सकती थी और वह अपनी भुजाओं को इस तरह से झिलाता झुलाता रहता मानों उनके ऊपर किसी तरह का नियंत्रण न हो। उसकी माँ उसका ठीक उसी तरह पालन पोषण करती रही जैसा कि एक छोटे बच्चे का करते हैं, विशेषता केवल यहाँ थी कि वह उसे विशेष चिकित्सालय में ले जाती थी जहाँ उसके अंगों को इरक्त दी जाती और उसका बालने में जो रुकावट थी उसे दूर करने की कोशिश की जाती। उसके छोटे भाई बहिन और पाँच पड़ोस के बच्चे उसके भले व्यवहार और उत्साह के कारण उससे साथ लग रहते। यद्यपि वह कभी कभी खड़ा भी नहीं हो सकता फिर भी वह उनके सभी खेला में भाग लेता। जब कभी वह खड़ा नहीं हो पाता तो दूसरे बच्चे उसे इसके लिए छूट दे देते। पड़ोस के स्कूल में ही वह रोजाना पढ़ने जाता। कुछ मानों में उसके अंगों में प्रवृत्तिगत कमियाँ हैं, परन्तु बच्चा के खेलकूद के तरह तरह के मिलसिले देने रहते हैं और वे योजनाएँ गढ़ने और उन्हें वास्तविक रूप देने में अधिक रुचि लेते हैं। यही कारण है जिससे वह बच्चा भी इन कमियों के होते हुए भी अपने अच्छे गुणों व सहयोग के कारण समान उम्र के साथियों में लोकप्रिय बन गया। उस लड़के के पिता जो रूग्ण से ही अधिक निम्नित प्रवृत्ति के हैं, उन्होंने यह मत बना लिया है कि यदि उसे विशेष शिक्षा सदन में भेज दिया जाये तो वह वहाँ और भी अधिक खुश रह सकेगा क्योंकि वहाँ उस ही जैसे दूसरे बच्चे भी होंगे। उसके पिता को यह भी डर है कि जब उससे छोग बच्चा बड़ा होकर समझने लगगा तो वह इसकी अजीब बनावट से परेशान हो जायेगा।

यदि माता पिता अपना बच्चे को उसके वास्तविक रूप को तूल न देते हुए हार्दिक रूप से अपनाते हैं तो उसके माइ बहिन भी उसे इसी रूप में समझा करेंगे। दूसरे बच्चे का प्रतिभाव भी कैसे तो उसका इन पर कुछ भी असर नहीं पड़ेगा। परन्तु माता पिता ही यदि उससे ग्लानि महसूस करने लगेंगे या उसे लोगों से छिपाया करेंगे तो उसके दूसरे माइ-बहिन की नज़रों में भी वह ऐसा ही बना रहेगा और उनके लिए भी वह अजीब बनावट का पुतला रहेगा।

७८६ माता पिता के दृष्टिकोण में भेद — बहुत से माता पिता जब कभी उनके यहाँ बच्चा ही अपना शिशु होता है तो वे भी परल परल ऐसी

ही भावनाओं और सदमे से गुजरते हैं। पहले पहल उन्हें बहुत ही गहरा सदमा पहुँचता है और स्वाभाविक असंतोष भी होता है—“ऐसा हमारे परिवार में क्यों हुआ?” इसके बाद यह भावना पैदा होती है कि ऐसा कौनसा पाप हमने किया है जो यह हमें दंड दिया गया है? डाक्टर बारबार समझाता रहता है कि इसमें आपके पाप पुण्य जैसी कोई बात नहीं है। आप चलाकर भी इसे नहीं रोक सकते थे, परन्तु माता पिता को एक लंबे समय बाद जाकर कहीं ऐसा संतोष मन में मिल पाता है।

इन दिनों और बाद में भी एक नयी ही झलक और पैदा होती है। कितने ही रिश्तेदार और जान पहिचान वाले आकर कहने लगते हैं कि वे ऐसे विशेषज्ञ को जानते हैं या ऐसा उपचार अजमाने के लिए कहते हैं, परन्तु जब मा-बाप इसके लिए मना कर देते हैं तो उनको भी असंतोष हो जाता है। उनके मन में सदमा बसा रहती है, परन्तु वे माता पिता की परेशानी को कम नहीं कर पाते।

दूसरा स्टेज बहुधा तब आता है जब वे उस बच्चे के उपचार में ही इतना प्यो जाते हैं कि वे उसके इस वास्तविक विकास को समझने के लिए भी तैयार नहीं होते हैं कि वह भी वास्तव में आदमी है। वे उसकी दूसरी अच्छी विशेषताओं में, जो बिना स्फाट ही पनपती हैं, तनिक भी रुचि नहीं दिखा पाते हैं। इसके बाद धीरे धीरे उनका ध्यान बच्चे के स्वाभाविक विकास की ओर जाता है और वे सोचने लगते हैं कि यह भी ठीक उनसे जैसा ही सज्जन व मला मानवीय प्राणी है, केवल उसके किसी मामले में विशेष अद्वचन है। तब वे उन मित्रों और सम्प्रदायों के बारे में खीझ उठते हैं जो अभी भी बच्चे को अपग मानकर उन्हें परेशान करते रहते हैं।

माता पिता जब इस तरह के सभी घातावरणों से गुजरते हैं तो इससे उन्हें यह शिक्षा मिल ही जाती है कि ऐसे हजारों माता पिता हैं जिन्हें ऐसा ही अनुभव हुआ होगा।

७२७ बहुत से माता-पिता को सहायता की जरूरत —अपग बच्चे की परिचया और देखभाल में आम तौर पर अधिक मेहनत व परेशानी उठानी पड़ती है। उसके लिए सर्वोत्तम जीवन की प्राप्ति के लिए जो योजनाएँ तैयार की जाती हैं यह बहुत ही बुद्धिमानी का काम है। यदि आप खुद ही घबड़ा गये हैं और आपको इसका अनुभव नहीं है तो भी ऐसी बुद्धिमानी धीरे धीरे ही उदय होती है। इन सब बातों का एक ही अर्थ निकलता रहता है, वह यह है कि अपग बच्चे के माता पिता को सही भागदर्शन की जरूरत रहती है

और वे इसे पाने के अधिकारी भी हैं। मैं केवल चिकित्सा या उपचार संबंधी जानकारी या सलाह के बारे में ही जिम्मे नहीं कर रहा हूँ। मेरा मन्तव्य ऐसे सभी अवसरों से है जिनमें घर पर बच्चे की किसी व्यवस्था रहे, परिवार के दूसरे सदस्यों के लिए इसके कारण पैदा होने वाली समस्याएँ, पास की स्कूल में सुविधा रहेगी या दूर के किसी विशेष स्कूल में रखा जाय, माता पिता में भी इस बारे में पाये जाने वाला असंतोष व ग्लानि की भावना आदि से है। इस मामले में कोई जल्दबाजी का रास्ता नहीं अपनाया जा सकता। विशेषज्ञों से आप समय समय पर लम्बे अर्से तक बातचीत या पत्र-व्यवहार या उनकी निगरानी में बच्चे को सीप कर इन मामलों का हल पा सकते हैं।

देश भर में अघों, गह्रों, गँगों व अपग बच्चों के लिए स्कूल व अन्य सस्थाएँ हैं जहाँ आपको उचित मार्गदर्शन व सहयोग मिल सकता है। परिवार सलाहकार केंद्रों व शिशु सस्थानों में ऐसे प्रशिक्षित सलाहकार भी रहते हैं जो आपको इस दिशा में सहयोग दे सकते हैं।

अमरीका में इन दिनों ऐसे ही अपग बच्चों के माता पिता ने अलग अलग अपगता तो लेकर स्थानीय व राष्ट्रीय स्तर पर संस्थाएँ सगठित कर रखी हैं। विशेष संस्थाओं के विशिष्ट उद्देश्य होते हैं और सब अपने माने में उपयोगी हैं। वे अपगता संबंधी विशेष समस्याओं में माता पिता का मार्गदर्शन करते हैं, उनके अनुभवों व दिकृतों में भी हिस्सा ग्रहते हैं। राज्यों में समाज-कल्याण विभाग द्वारा स्थापित ऐसे कई केन्द्र हैं जहाँ आप पूछताछ करके पता चला सकते हैं। ऐसी संस्थाएँ विशेषज्ञों के भाषण व उनसे विचार विमर्श का भी आयोजन करती रहती हैं। वे बच्चों के लिए इस दिशा में अधिक सुविधाएँ गुणने का भी भरसक प्रयत्न करती हैं। वे इन पर खोज करने व उपाचार के लिए भी सहायता करते हैं।

७८८ कहाँ रहे, किस स्कूल में जाये, कहाँ विशेष शिक्षा ले — मान लीजिए कि एक बच्चे के अंग में ऐसा दोष है जिसका कारण उसकी स्वाभाविक हरकतों में रुकावट नहीं पड़ती है। वह पास के स्कूल में जाता है और उसकी नियमित शिक्षा में कोई रुकावट उस बच्चे के कारण नहीं आती है। उदाहरण के तौर पर, हाथ-पैरों में छोटी सी रान, लगड़ा या लूलापन, बंशहरी या चेहरे पर बंशरानी का दाग आदि ऐसी कमियाँ हैं जो उसके स्वाभाविक विकास में गंभीर रुकावट नहीं डालती हैं। ऐसे बच्चे को पास पड़ोस की पाठशाला में भेजना बहुत ही अच्छा है। वह अपने जीवनकाल में

औसत लोगों के बीच में रहेगा और बचपन से ही ऐसे वातावरण में रहना आरम कर देना बहुत अच्छा है क्योंकि इससे उसके मन में भी यही भावना रहेगी कि वह भी औसत लोगों की तरह ही है।

७२९ जय स्वभर हो तव नियमित स्कूल भेजा जाय — पिछले दिनों यह धारणा थी कि जिस अपग बच्चे के कारण स्कूल में थोड़ा बहुत विघ्न पैदा होता हो, जैसे ऊँचा सुनता हो या कम सुनता हो, उसे विशेष स्कूल में या ऐसे बच्चों के लिए बनाये गये विशेष बोर्डिंग हाउस में रखा जाय। इन दिनों इस धारणा में बिल्कुल ही परिवर्तन हो गया है। यद्यपि यह मानी हुई बात है कि अपग बच्चे की शिक्षा दीक्षा पूरी तरह से होना बहुत ही जरूरी है, परन्तु सबसे बड़ी जरूरत है आसरास के सामान्य वातावरण में घुलमिल जाना और इसमें उसे हार्दिक खुशी भी मिलनी चाहिए। इसका मतलब यह है कि हमें उस सामाजिक वातावरण की ओर ध्यान देना होगा जिसमें वह ऐसे लोगों के साथ रह सके जो अपग न हों या उन लोगों के साथ रहे जो उसी की तरह अपग हों। इस तरह के वातावरण उसके दिमाग में अलग अलग दुनिया की सृष्टि करेंगे। जो अपग बच्चा आरम से ही घर में रहता है और परिवार वालों पर अपनी मनमानी करता रहता है जब वह इस दुनिया के कर्म क्षेत्र में खड़ा होता है तो अपनी अपगता के कारण हीन भाव से पीड़ित नहीं होगा और परिस्थितियों से मुकाबला करने का साहस भी रखेगा। उसके लिए दुनिया का दृष्टिकोण अंधकचरा नहीं रहेगा, न वह अपने बारे में भी एसी ही धारणा रखेगा। निश्चय ही जरूरी है कि जहाँ तक संभव हो अपग बच्चे को घर पर ही रखना अच्छा है। जितना ही बच्चा कम उम्र का हो (विशेषरूप से छ या आठ साल की उम्र तक) उसे मा के गहरे प्रेम, पवित्रता व अधिक निकटता की जरूरत है। जबकि अच्छे से अच्छे अपगों के स्कूलों या बोर्डिंग हाउस में वह इतना नहीं मिल पाता है जितना उसे अपने घर में मिल सकता है। इससे आजकल यह कोशिश की जाती है कि अपग बच्चों को भी सामान्य स्कूलों में रखा जाये, उन्हें थोड़े समय के लिए खास कक्षा में रखा जाता है, बाद में अधिक से अधिक समय उन्हें औसत बच्चों के साथ ही रखा जाता है। इसके लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित शिक्षकों को रखा जाता है। कई बार शिक्षकों को यह भी शिक्षा दी जाती है कि वे किस तरह अपने विषय का ज्ञान फायदे जिससे कि अपग बच्चा भी आसानी से समझ सके और शिक्षा में भाग ले सके।



किसी भी समाज या क्षेत्र में यह प्रणाली कहीं तक सफल होती है इसका उत्तर कतिपय दूसरी बातों पर निर्भर है—विशेष रूप से प्रशिक्षित शिक्षक और उनकी योग्यता, कक्षाएँ कितनी बड़ी हैं और कितने विद्यार्थी हैं, अपंगता किस तरह की है और कितनी गंभीर है, अपंग बच्चों की आयु और उसका पूर्व शिक्षण आदि प्रमुख हैं।

७१० ऊँचा सुनने वाला बच्चा — वह बच्चा जो थोड़ा ऊँचा सुनता है उसे ओठों के संकेत समझने की शिक्षा देना जरूरी है, उसे संभवतया उच्चारण शुद्ध करने के लिए भी शिक्षा देनी होगी। जिस बच्चे में यह दोष अधिक गंभीर हो उसे सुनने में सहायता देने वाला यन्त्र, ओठों के संकेत समझने की शिक्षा, सुनने और ठीक उच्चारण करने की शिक्षा भी देनी होगी। जब उसके लिए जरूरी साधन-सुविधाएँ जुग दी जायें तो उसे पक्षीस की सामान्य स्कुल में भर्ती करवाया जा सकता है।

७११ पूरी तरह से बहरा या बहुत ही कम सुनने वाला बच्चा — ऐसा बच्चा सामान्य स्कुलों से कुछ भी नहीं सीख सकता है जब तक कि इसके लिए उसे विशेष तरीके से यह नहीं सिखाया जाय कि दूसरों के साथ ठीक तरह से सम्पर्क कैसे साधा जाता है। इसके लिए एक लंबे समय तक विशेष शिक्षा की जरूरत है, विशेषकर गोलने व भाषा सम्बंधी जरूरतों को लेकर। उसे ओठों से संकेत समझने की शिक्षा के साथ सुनने में सहयोग दे सके ऐसे उपकरण भी दिये जायें।

आम तौर पर ऐसी शिक्षा बड़े शहरों में ही मिल सकती है। यदि बहरा या कम सुनने वाला जिस जगह रहता है उसके पक्षीस में ही ऐसी स्कुल हो तो अढ़ाई और तीन साल की उम्र में ही उसकी शिक्षा शुरू कर देनी चाहिए। यदि यह संभव नहीं हो तो उसे चार साल के होते ही अधिकांश मामलों में इसके लिए ही बनाये गये विशेष बोर्डिंग हाउसों में, जहाँ उसकी शिक्षा दीक्षा के साथ भावनात्मक विकास की ओर भी पूरा ध्यान दिया जाता है तथा बच्चों की विशेष जरूरतें भी पूरी की जाती हो, वहाँ भर्ती करवा देना चाहिए। आपको राज्य के अधिका केन्द्र के शिक्षा विभाग से बहरों के लिए विशेष स्कुलों के बारे में जानकारी लेनी चाहिए।

७१२ अर्ध बच्चा — एक अर्ध बच्चे को साधारण स्कुल (या साधारण नर्सरी स्कुल) से काफी सीखने को मिल सकता है तथापि उसको साथ साथ विशेष रूप से दूसरी तरह की शिक्षा देने की भी जरूरत है। आप आश्चर्य करेंगे

और खुशी से मिल उठेंगे जब आप देखेंगे कि कैसे तीन या चार साल की उम्र का अर्धा बच्चा सुविधा के साथ दूसरे लोगों की तुलना में कितनी अच्छी तरह से शिक्षा पाता है। अनुभवहीन शिक्षक शुरू में जरूरत से ज्यादा सतर्कता का व्यवहार रखता है, परन्तु धीरे धीरे उसे यह पता चल जाता है कि अधिक सतर्कता बच्चे की उत्कृष्टता के मार्ग में बाधक बन रही है। ऐसी हालत में वह स्वयं ही उसे आगे बढ़ने देता है, फिर भी समझदारी के साथ कुछ सतर्क कदम उठाने जरूरी हैं और कुछ रियायतें भी उसे दी जानी चाहिए। दूसरे बालक भी थोड़े से सवाल उठा कर अपनी जिज्ञासा शान्त करके उसे अपनी जमात का बना लेते हैं। वे आम तौर पर उसके लिए कई रियायतें कर देते हैं और समझदारी के साथ उसको सहयोग भी देते हैं। अर्धे बच्चों की शिक्षा दीक्षा के बारे में आप राज्य सरकार के शिक्षा विभाग अथवा समाज कल्याण-केंद्र से जानकारी पा सकते हैं।

७९२ मस्तिष्क में लकवा व साधारण लकवे (इन्फेन्सियल पेरे-लेसिस) वाले बच्चे — इन बच्चों की शिक्षा दीक्षा के लिए विशेष कक्षाओं या कोस की जरूरत नहीं रहती है, इनको केवल इस रोग के विशेषज्ञों द्वारा सावधानीपूर्वक स्नायुमण्डल के मालिश की आवश्यकता रहती है। ऐसी सुविधा बहुत ही कम शहरों में मिलती है। आप इसके लिए स्वास्थ्य विभाग से पृच्छताछ करें। मस्तिष्क पर लकवे के असर वाले बच्चे के लिए विशेष प्रशिक्षण की संभावना बहुत ही कम मिल पाती है। आप इस बारे में स्वास्थ्य शिक्षा या समाज कल्याण विभाग से पृच्छताछ करें।

यदि परिवार ऐसे स्थान पर रहता हो जहाँ शिक्षा दीक्षा और विशेष प्रशिक्षण की सुविधा मिल न सकती हो, तो उस स्थान में हटकर जहाँ सुविधा मिल सकती हो वहाँ जाना चाहिए।

७९४ पूरी तरह से चिकित्सा सम्यग्धी सावधानी चरतें — किसी बच्चे के अग में किसी भी रसबी क्यों न हो, उसके माता पिता को तत्काल किसी विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए—भले ही यह सलाह किसी खानगी डाक्टर या अस्पताल से ही ली जाये। यदि उन्हें पहले ली गयी सलाह असंतोषजनक लगे या चिकित्सा बच्चे के लिए भारी पड़ने जैसी हो, तो पहले डाक्टर से मिल करके किसी दूसरे डाक्टर से सलाह लें। कई बार माता पिता एक डाक्टर से ठीक सलाह पा जाने के बाद भी खातरी के लिए दूसरे डाक्टरों से पृच्छते फिरते हैं, जबकि चिकित्सा प्रणाली में थोड़ा-बहुत हेरफेर या रोग के नामकरण

में फर्क हो सकता है। परन्तु इतने से ही फर्क से मा चाप चकर में पड़ जाते हैं और जैसे जैसे वे दूसरे डाक्टरों की सलाह के चकर में पड़ते हैं वैसे ही उनका सन्देह और भी बढ़ता जाता है।

यदि आपका ऐसा होशियार डाक्टर मिल जाता है जो बच्चे के रोग को अच्छी तरह समझ गया है तो आप उसीसे बच्चे की नियमित चिकित्सा करवायें। वह डाक्टर जो आपके परिवार और बच्चे को लंबे अर्से से जानता हो और चिकित्सा करता रहा हो, वह नये डाक्टर की अपेक्षा इस मामले में सही निदान करने की स्थिति में होगा। मनोवैज्ञानिक रूप से भी एक अपग बच्चे का एक डाक्टर से दूसरे, फिर तीसरे या चौथे डाक्टर के यहाँ लिये फिरने से उसकी भावनाओं पर बुरा असर पड़ता है। यदि जिस हालत में आपका बच्चा है उसके बारे में चिकित्सा जगत् ने कोई नयी खोज की हो तो आप इसके लिए अपने डाक्टर से सलाह लें, न कि उस वैज्ञानिक के पीछे भागते फिरें। यदि उस नयी दवाइ से कुछ लोगों को लाभ पहुँचा होगा तो डाक्टर उसका पता लगा लेगा और फिर यदि वह आपके बच्चे की जो हालत है उसमें जरूरी समझेगा तो उससे उपचार करेगा।

**७९५ सुस्त दिमाग** — वास्तविक सुस्त दिमाग जैसे मामलों को हम तीन श्रेणी में रख सकते हैं। शरीर या अवयवों में रसावी के कारण, ग्रन्थियों के कारण और स्वभाविक। अवयव या शरीर रसावी उसे मान सकते हैं जो शारीरिक दोषों के कारण हो, जैसे दिमाग में चोट आदि पहुँचने के कारण या पैदा होते समय मस्तिष्क में पूरी मात्रा में आक्सीजन नहीं पहुँच पाना आदि। गलतग्रन्थियों के सुचारु रूप से काम नहीं करने के कारण भी दिमागी दोष हो जाता है। यदि शुरू में ही जाँच करवा कर शैशवकाल में ही इसका ठीक ठीक उपचार करवा लिया जाये तो ठीक भी हो जाता है या यह खराबी आग नहीं बढ़ पाती है।

दिमागी सुस्ती के बहुत से मामले स्वभाविक होते हैं अर्थात् ये न तो किसी अवयव या ग्रन्थियों के दोष के कारण ही हैं और न माता पिता की किसी व्यवहेलना के कारण हुए हैं। ऐसे बच्चे में औसत बच्चे की अपेक्षा थोड़ी सी कम अङ्ग ही होती है, ठीक उसी तरह जैसे कुछ बच्चे लंबे, कुछ गिगो और कुछ चुस्त होते हैं। उसकी मस्तिष्क शक्ति का विकास होता रहता है परन्तु यह धीमी गति से होता है यानी वह औसत उम्र के लोगों से कुछ पिछड़ा रहता है। उसकी बुद्धिमत्ता के मापन का समीक्षण इस तरह है। यदि किसी चार साल के बच्चे की अक्ल तीन साल के बच्चे जैसी है तो सोलह

साल की उम्र में उसकी बुद्धिमानी बारह साल के बच्चे जैसी होगी, अर्थात्  $(3/4 = 12/16 = 64/100)$ । स्वाभाविक रूप से जो इस तरह पिछड़ा हुआ है उसके विकास के लिए बहुत कुछ करने की जरूरत है। परन्तु इसका कोई इलाज नहीं है, ठीक उसी तरह जैसे नीली आँखों या चौड़े पंजों को ठीक करने का कोई उपचार नहीं है।

७९६ ठीक ढग से सम्हालने पर ऐसे शिशु द्वारा सर्वोत्तम गुणों का प्रदर्शन — ऐसे बच्चे जो अपने बौद्धिक विकास में पिछड़ गये हैं उनके व्यवहार में जो गड़बड़ी नजर आती है वह उनकी योग्यता में कमी या सुस्त दिमाग होने के कारण नहीं है, परन्तु उनको गलत ढग से सम्हालने के कारण है। उदाहरण के तौर पर मान लीजिए—माता पिता देखते हैं कि उनका बच्चा झेंपने व अजीब सी लगनेवाली प्रवृत्ति का है, तो यह संभव है कि उसे उनका पूरा पूरा प्यार नहीं मिल पाये अथवा वह अपनी इस प्रवृत्ति के कारण ऐसा प्यार उनसे नहीं पा सके तो उसे अपनी खुरी व मुग्धा की भावना में काफी कमी महसूस होगी। इसके अलावा वे यदि भूल से यह सोच बैठें कि उसकी इस हालत के लिए उन पर दोषारोपण किया जायेगा तो वे ऐसे निरर्थक उपचारों का सहारा लेंगे जिनसे बच्चे को लाभ पहुँचना तो दूर रहा वह और भी भौचक्का हो जायेगा। यदि वे एकदम ही इस फैसले पर पहुँच जायें कि उसको ठीक करना असंभव है और वह सामान्य स्थिति में कमी नहीं आ सकता है तो वे उसे खिलौने देने या अपनी उम्र के बच्चों के साथ खेलने या स्कूल भेजने में हिचकिचाहट या अथहेलना करेंगे। तब बच्चा अपने गुणों का सर्वोत्तम विकास इस अभाव की हालत में नहीं कर पायेगा। सबसे बड़ा खतरा उस समय है, जब माता पिता उसकी मानसिक कमी के संकेतों को अस्वीकार कर अपने लिए और सारी दुनिया के लिए यह सिद्ध करना चाहें कि उनका बच्चा कहीं भी दिमागी शक्ति में पिछड़ा हुआ नहीं है वगन् औसत दिमाग वाला है। वे यह सिद्ध करने के लिए यह करेंगे कि उसे आगे घेरेलेंगे, उसे सभी तौरतरीके या हुनर सिखाना चाहेंगे जिसके लिए कि वह अभी तैयार नहीं है। उसे जल्दी जल्दी ही स्कूल में भर्ती करवा देंगे। घर पर उसके साथ स्कूल के काम में सर सपायेंगे। इस तरह के लगातार दबाव के कारण बच्चा जिद्दी और अधिक दीठ व सुस्त हो जायेगा। वह अधिकतर अपने को ऐसी हालत में पायेगा जहाँ वह आसानी से सफलता नहीं पा सकता है। ऐसी हालत में उसका आत्म विश्वास यदि नष्ट हो जाये तो आश्चर्य की बात नहीं है।

खेल की बात तो यह है कि कम शिक्षा प्राप्त माता पिता अपने कम दिमाग वाले बच्चे को सामान्य रूप से अच्छी तरह से अपने जीवन में व्यवस्थित कर देते हैं जबकि अधिकांश उच्च शिक्षा प्राप्त परिवार में इस बात पर और भी अधिक जोर दिया जाता है कि बच्चा स्कूल में अच्छे नंबर पाये या उसे कालेज में शिक्षा के लिए प्रवेश दिया जाये अथवा पंचसाय में उस प्रवेश करवाया जाये। इसके कारण भी उसके दिमाग को व्यवस्थित होने में सहायता नहीं मिल पाती है।

ऐसे कई उपयोगी और प्रतिष्ठित बच्चे हैं जिनमें औसत से कम बुद्धि वाले भी आसानी से जन सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का यह अधिकार है कि ठीक वातावरण में व्यवस्थित रूप से उसका विकास हो और उसे इसके लिए उचित शिक्षा मिले कि उसमें जितनी बुद्धि है उससे अनुपात से ही वह उसे बच्चे का ठीक ढंग से संचालन कर सके।

सुस्त बच्चे को अपने ही तौरतरीकों से विकास करने दीजिए। उसकी उस की ओर ध्यान न देकर उसकी गतिविधि की ओर ध्यान दीजिए। उसके खाना खाने का तरीका, शौच करने की आदतें आदि से आप अनुमान लगा सकते हैं। आप अपनी ओर से उस पर कुछ न थोपें वरन् उसके विकास की जो गतिविधि है उसे ही आप प्रोत्साहन की दृष्टि से देखें। उसे ऐसे अवसर मिलने चाहिए जहाँ वह अपने ही ढंग के खेलकूदों में अपनी पसंद के बच्चों में (चाहे वे उससे उस में एक साल छोटे ही क्यों नहीं हों) खेल सके या अपने स कम उस के बच्चों की कक्षा में, जहाँ वह अपने को औसत बुद्धि का पाये, पढ़ सके। उसको अधिक प्यार करने व उसके एक एक बढ़ते हुए कदम को सराहने की जरूरत है।

जिस किसी व्यक्ति ने ऐसे बच्चों के समूह को देखा है, उसे यह कितने मजे और प्यारे लगे होंगे, विशेष तौर से वे बच्चे जिन्हें अपने घर में हार्दिक वातावरण मिला हो। जब वे खेल पर या स्कूल के काम में व्यस्त हो जाते हैं तो उतनी ही उत्कृष्टता दिखाते हैं जितनी उसी बुद्धि के औसत बच्चे (परन्तु उनसे बड़े) दिखाया करते हैं। कहने का मतलब यह है कि अधिकांश बच्चे अपने ही वातावरण के अनुकूल न पाकर गुनगुन हो खाया करते हैं न कि अपनी बुद्धि में कमी की वजह से। हमारे आग यदि "गोपशुद्धा" संघर्षी कोई भाषण दिया आप तो हमसे मे बहुत से मुँह बाये आँचके से राह रहेंगे।

यह बच्चा जो अपने बौद्धिक विकास में थोड़ा सा ही पिछड़ा गया हो या जो साधारण रूप से सुस्त हो तो आरम्भ में घर पर ही उसकी प्यार से परिचर्या करने की जरूरत है। यही एक ऐसी जगह है, जहाँ उसे औसत बच्चे की तरह अधिक सुरक्षा मिल पाती है। यदि संभव हो तो उसे नसरी स्कूल भेजा जा सकता है जहाँ शिक्षक ही निर्णय करेगा कि उसे उसकी औसत उम्र वालों या औसत बुद्धि वालों के साथ रखा जाय।

७९७ बौद्धिक रूप से पिछड़े बच्चे की घर पर देखभाल — जब माता पिता को यह विश्वास हो जाता है कि बच्चे का बौद्धिक विकास पिछड़ा हुआ है तो वे डाक्टर से यह सवाल पूछते हैं कि वे उसके खेलने के लिए किस तरह के खिलौने दें तथा शिक्षा संबंधी कौनसी चीजें उसे दें, इसके साथ ही वे घर पर उसका किस तरह विशेष रूप से निर्देशन करें। आम लोगों की यह स्वभाविक प्रवृत्ति है कि अपना बच्चा दूसरे बच्चों से सामान्यतः बुरी तरह पिछड़ा हुआ होता है।

निश्चय समझिये कि पिछड़े बच्चे की जो रुचि है व उसका बैठा स्वभाव वह वह उसकी उम्र के अनुकूल नहीं है, उससे पिछड़ा हुआ है। यह रुचि और स्वभाव उसकी बौद्धिक योग्यता के अनुपात में है। वह बहुधा अपने से कम उम्र के बच्चों के साथ खेलना पसन्द करेगा और खिलौने भी रुचि के अनुकूल ही होगा। वह पाँच या छह साल की उम्र में भी अपने जूतों के कीर्त बाँधना या अक्षर चुनना नहीं सीख पायेगा, परन्तु संभवतया वह वर्षों बाद जब उसका मानसिक विकास पाँच या छह वर्ष वाले के समान होगा तो वह यह काम करने में रुचि लेगा।

औसत बुद्धि वाले बच्चे की माँ को डाक्टर से पूछने अथवा पुस्तक पढ़कर उसकी बौद्धिक योग्यता जाँचने की जरूरत नहीं है। अधिकांश वह अपने बच्चे और पड़ोसी के बच्चों को देखे कि उनके खिलौनों में कितना भेद है और यह पता चलाये कि उसकी रुचि और किन किन चीजों पर है। वह यह देखती रहे कि वह क्या सीखने की कोशिश कर रहा है, जिसे वह चतुराई से सिखा दे।

पिछड़े हुए बच्चे के साथ भी ठीक ऐसी ही बात लागू होती है। आप ध्यान से देखें कि उसकी किस चीज़ में रुचि है। जो आपको उसके लिए उचित जँचे वे खेलने की चीजें ला दें। जिन बच्चों के साथ उसे खेलने में आनन्द आता है, यदि संभव हो तो सेजाना उन्हें बुला दें। वह जिन कामों के सीखने में आपसे सहायता माँगे वह काम आप उसे सिखा दें।

७९८. स्कूल में उसे सही स्थान पर रखवाना जरूरी — स्कूल के मार्फत किसी याज्ञ मनोवैज्ञानिक अथवा विशेषज्ञ की सलाह ऐसे मामलों में लेने से ठीक रहता है जब कि आपको यह सन्देह हो कि बच्चा बौद्धिक रूप से कुछ पिछड़ा हुआ है (परि० ५७०)। पाँच या छ साल की उम्र में किंडर गार्टन या पहली कक्षा में भरती किये जाने के पहले उसकी जाँच की जानी चाहिए। जिस कक्षा में वह नहीं चल सके उसमें उसे दाखिल नहीं करवाना चाहिए। ऊँची कक्षा में दाखिल करा देने पर जब वह औरों से पिछड़ता रहेगा तो उसका आत्मविश्वास भी घटने लगगा और यदि उसे एक थैली पीछे रख दिया या उतार दिया तो उसके स्वाभिमान को इससे हानि पहुँचेगी और उसकी भावनाओं को भी गहरी चोट लगेगी। यदि वह थोड़ा सा ही सुस्त हुआ और स्कूल का कार्यक्रम ऐसा है कि सभी बच्चों का अपनी योग्यता दिखाने का पूरा पूरा अवसर मिल पाता है तो वह अपनी उम्र के बच्चों में आमानी के साथ आगे बढ़ जायेगा। परन्तु यदि उसका विकास कुछ अधिक पिछड़ा हुआ है और स्कूल का कार्यक्रम उस उम्र के सभी बच्चों के लिए एक सा है तो वह उस उम्र के बच्चों के साथ नहीं चल सकेगा। अतएव जब तक उसका बौद्धिक विकास उस स्तर का न हो जाये तब तक आप उसे घर पर ही खेलने में रुचि लेने दें। जब ऐसा बच्चा पहली के स्तर हो का तो उन्हें कुछ और टहर कर किंडर गार्टन में भरती करवाना चाहिए, क्योंकि यह यदि आगे नहीं भी बढ़ सका तो हताश नहीं होगा। इसके अलावा अगर किंडरगार्टन का कार्यक्रम अधिक रुढ़िचुस्त नहीं हो और घर पर उसके साथ खेलने को अधिक बच्चे न हों तो आप ऐसी व्यवस्था कर सकती हैं कि वह वहाँ दो वर्षों तक रह सके।

यदि परिवार वालों ने पहले से ही यह फैसला कर लिया हो कि बच्चे को विशेष प्रशिक्षण दिया जाये तो ऐसी ही व्यवस्था करनी चाहिए या ऐसे ही बच्चों की विशेष कक्षा में उसे गवने की व्यवस्था करनी चाहिए।

कई बड़े शहरों में पिछड़े बच्चों के लिए ६, ७ या ८ साल की उम्र वालों के लिए विशेष कक्षा की सुविधा रहती है जहाँ पहले से पुस्तक-ज्ञान न करा कर यह देखा जाता है कि वे किस स्तर के हैं।

यदि आप किसी मनोवैज्ञानिक से सलाह नहीं ले सके तो बच्चे का इस समस्या के बारे में उसके अध्यापक या हेडमास्टर से विस्तार के साथ बातचीत की जाए। यदि उसके किसी कार्य की योग्यता के बारे में सन्देह हो तो आप शुरू करने के बजाय कुछ समय तक वाट देखें तो अच्छा रहेगा।

७२९ यदि अधिक सुविधा मिल सके तो योर्डिंग स्कूल में रखें —बाद में आप परिस्थिति देख कर यह जाँच करें कि नियमित दिन के स्कूल या विशेष कक्षा में रहने से उसकी हालत में कुछ फर्क आया है क्या ? यदि वह कक्षा में भी पिछड़ा हुआ है और अपनी स्थिति से खुश नहीं है या उसके इस पिछड़ेपन का परिवार के दूसरे बच्चों पर भी असर पड़ रहा हो तो संबंधित सभी लोगों के लिए अच्छा यही है कि कुछ दिनों के बाद उसे योर्डिंग स्कूल में भरती करवा दें। कम से कम माता पिता को इस मामले में सावधानी से विचार करने की जरूरत है। आप इस मामले में योर्डिंग स्कूल में बच्चों के भरती कराने में यदि अधिक मीढ़ रहती हो तो जल्दी ही इसकी तैयारी करें अन्यथा एक दो साल के बाद में नजर आने पर अधिक लाभ नहीं मिल पायेगा।

८०० अधिक गंभीर रूप से पिछड़ा हुआ बालक —ऐसा बच्चा जो डेढ़ या दो साल का हो जाने पर भी उठ कर पैर नहीं सके, जो लोगों में या आसपास की चीजों में जरा भी रुचि नहीं दिखाये—एक गंभीर और जटिल समस्या पैदा कर देता है। एक लंबे समय तक उसकी देखरेख ठीक उसी तरह से करनी होगी जैसे किसी शिशु की की जाती है क्योंकि उसे अपना ही पूरा भान नहीं है, उसे अपने परिवार व आसपास के वातावरण से अधिक लाभ नहीं मिल पाता है और उसे प्रोत्साहित करने का भी बहुत कम अवसर मिल पाता है। वास्तव में ऐसी परिस्थिति में क्या किया जाय इसका सही उत्तर देना कठिन है। यह बहुत कुछ बच्चे के पिछड़ेपन, उसके स्वभाव, घर के दूसरे बच्चों व अन्य लोगों पर उसका असर, जिस समय वह चल होने लगता है उसे अनुकूल साथी मिल पाते हैं या नहीं, क्या वह उनके साथ खुश रहता है, क्या पास ही में उसके लिए विशेष शिक्षा-दीक्षा की व्यवस्था है, क्या वे लोग उसे भरती कर लगे और यह वातावरण बच्चे को भायेगा भी या नहीं, आदि बातों पर निर्भर करता है। बहुत कुछ यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि उसकी देखभाल करने में मा की कितनी अधिक रुचि अथवा वह उसको लेकर शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप से परेशान तो नहीं हो उठती है। इनमें से कुछ ऐसे सवाल हैं जिनका उत्तर तब तक नहीं दिया जा सकता है, जब तक कि बच्चा कई वर्षों का नहीं हो जाये।

कई माताएँ ऐसी चतुर होती हैं कि वे ऐसे बच्चों की परिचर्या और देखभाल में रुचि से भाग लेती हैं। वे ऐसे तरीकों से इन बच्चों की परिचर्या



करती है कि उन्हें कमी भी इसमें थकावट महसूस नहीं होती है। ऐसी माँ उसके विशेष गुणों और योग्यताओं को प्रोत्साहित करती है और जो परेशानियों उसके कारण पदा होती हैं उनसे वह घबड़ाती नहीं है। इसके अलावा वह यह भी नहीं करती है कि चौबीसों घण्टे उसीकी देखरेख में लिपटी रहे। इन मामलों में परिवार के दूसरे बच्चे भी माँ के तरीके ही अपनाते हैं। इस तरह परिवार में पिछड़े हुए बालक को ठीक तरह से रखने से उसको अपनी सर्वोत्तम योग्यताओं के प्रदर्शन का अवसर मिलता है और उसे अपने जीवन का धीमं गति अचछे ढंग से करने का मौका मिल जाता है। उसे लम्बे समय तक अनिश्चित समय तक भी यदि घर पर रखा जाये तो अधिक लाभ पहुँचने की संभावना है।

एक ऐसी ही दूसरी माँ भी है जो बच्चे के लिए उतनी ही ममता भरी तो है परन्तु ऐसी विशेष बरूरतों वाले बच्चे की देखरेख व परिचर्या करते करते थक जाती है और बुरी तरह परेशान हो जाती है। उसके धैर्य का अंत आ जाता है। इसके कारण उसके पति और परिवार के दूसरे बच्चे के साथ आपसी संबंध में गड़बड़ी हो जाती है और दूसरे बच्चे भी घर में ऐसे अपना बच्चे की उपस्थिति से परेशान हो उठते हैं। माँ को विशेषज्ञों की सहायता की सबसे अधिक जरूरत है। या तो माँ अपने दृष्टिकोण में परिवर्तन लाये व बच्चे के लिए दूसरी ही व्यवस्था की जाये जो सबके हित में हो।

इसके अलावा वह माताएँ इस तरह की होती हैं कि वे पूरी तरह से ऐसे बच्चे की परिचर्या में अपने आपको रोज़ देती हैं कि उन्हें पति, परिवार या दूसरे बच्चों की सुख लेने से कोई याददाश्त नहीं रहता है। उसके मन पर परेशानी का भार रोज़ जगसा भी नहीं रहता है परन्तु वह अपनी सामान्य शक्ति के दूसरे कामों में रोज़ भी समय नहीं दे पाती है। यदि ऐसी हालत कई दिनों तक बनी रही तो उससे परिवार को हानि ही पहुँचेगी, साथ ही पिछड़े हुए बालक को भी इससे कुछ भी लाभ नहीं पहुँच पायेगा। माँ को इस मामले में कितना समय उस बच्चे के लिए और कितना परिवार के दूसरे लोगों को देना चाहिए, इसका ध्यान रखना होगा, साथ ही उसे इन कामों में चौबीसों घण्टे लगे रहने की प्रवृत्ति भी कम करनी होगी (परि० ७८७)।

८०१ पैन्ची आर्टों वाला बच्चे — यह एक विशेष तरह का मानसिक अवयवों में किसी तरह की कमी के कारण पैदा हो जाने वाला रोग है। इसमें शारीरिक गड़बड़ी के साथ साथ मानसिक विद्वेषण भी रहता है। अक्सर

ऊपर की ओर खाँची रहती हैं, और बच्चे की शक्ल मंगोल की तरह लगने लगती है। यही कारण है कि अंग्रेजी में इस रोग को 'मंगोलिज्म' कहते हैं। इस रोग के कुछ और भी विशेष दृग के लक्षण होते हैं। शारीरिक विकास की गति धीमी होती है और बच्चे का कण पूरी साइज का नहीं हो पाता है। अधिकांश मामलों में बौद्धिक विकास भी बहुत पिछड़ा हुआ होता है परन्तु ऐसे कुछ बच्चे बहुत अच्छी तरह से विकसित होते हैं। व्यवहार व चालचलन में ऐसे बच्चे बहुधा मृदु स्वभाव के व सरल दृष्ट्य के होते हैं।

जब महिलाओं की प्रजनन शक्ति समाप्ति के निकट होती है उन दिनों ऐसे बच्चों के पैदा होने की अधिक संभावना रहती है। यदि किसी महिला की सुधावस्था में पहले पहल अगर ऐसा बच्चा पैदा हो जाये भी तो उसे आश्चर्य रहना चाहिए कि निम्न भविष्य में उसके दूसरे बच्चे ऐसे नहीं होंगे।

ऐसे शिशुओं के लक्षण जन्म के समय से ही विस्त्रायी देते हैं परन्तु कई मामले ऐसे हैं जिनमें शिशु के विकास का कई माह तक अध्ययन करने के बाद ही पता चल पाता है।

बौद्धिक विकास में शिथिलता के लिए भविष्य में क्या किया जाये यह बहुत कुछ बच्चे के विकास, साथ खेलने वाले बच्चे या स्कूल की व्यवस्था, घर के कामों व ऐसे बच्चे के विशेष कामों में वह अपना दृष्टिकोण किस दृग का बनाये हुए है आदि बातों पर निर्भर करता है। कुछ ऐसे बच्चों की घर में ही बिना किसी तरह की परेशानी के ठीक ठीक परिचया होती रहती है। इसके कारण माता पिता व दूसरे बच्चों पर भी भार नहीं पड़ता है। परन्तु कई मामले ऐसे हैं जहाँ ज्यों ज्यों ऐसा बच्चा बड़ा होता जाता है तो यह महसूस होने लगता है कि यदि उसे किसी विशेष शिक्षण संस्था में रख दिया जाये तो परिवारों वालों को भी सरदर न होगा तथा बच्चे का भी पूरा विकास हो सकेगा। यदि आपने ऐसा ही फैसला किया हो तो यह ध्यान रखिए कि बच्चे को यथासमय ऐसी जगह इस संस्था में मिल जाय। ऐसे मामलों में सही निर्णय पर पहुँचने के लिए बालविशेषज्ञों से निरंतर सलाह लेते रहना चाहिए।

कई डाक्टर माता पिता की सामर्थ्य देख कर यह सुझाते हैं कि वे ऐसे बच्चे का लालन-पालन किसी 'नर्सिंग होम' में होने दें जिससे वह बच्चा जिसके विकास की गति धीमी है उनका अधिक ध्यान भी नहीं बटा पायेगा और परिवार के दूसरे बच्चों का भी समुचित विकास हो पायेगा। कुछ परिवारों में यह योजना अच्छी तरह से काम देती है तो कुछ परिवारों में इसे लागू नहीं किया जा सकता है।

मेरी राय में माता-पिता को इस बारे में जल्दी से कोई फैसला नहीं करना चाहिए। उन्हें यदि ऐसी व्यवस्था के बारे में सन्देह हो तो दूसरे विशेषज्ञों से सलाह लेकर ही क़रार उठाना चाहिए। बहुत कम परिवार ही कई सालों तक इतना भारी खर्च बर्दाश्त कर पाते हैं।

## बच्चे को गोद लेना

८०२ मा-बाप दोनों ही उसे हृदय से चाहें — दम्पति को सभी बच्चे को गोद लेने की बात सोचनी चाहिए जबकि वे दूसरे बच्चों को प्रेम करते हों और यह अनुभव करते हों कि बिना बच्चे के उनकी जिन्दगी में कोई रस नहीं रहेगा। सभी बच्चे, जिन्हें गोद लिया जाता है या अनाथालयों से लाया जाता है, यह महसूस कर पायें कि गोद लेने वाले दोनों ही माता पिता उन्हें हृदय से प्रेम करते हैं और ऐसा प्यार सदा ही बना रहेगा, सभी बच्चे उनके मन में विश्वास व सुरक्षा की भावना पैदा हो सकेगी। यदि बच्चे के मन में दानों में से एक ये बारे में भी यह भावना घर कर लेती है कि 'वे', उसे प्यार नहीं करते हैं तो यह बहुत ही खतरनाक बात है और आरम्भ में ही समझ लेगा कि ऐसी जगह सुरक्षित नहीं है। यह यह बात जानता है कि उसके असली माता पिता ने किसी कारणों से उसे छोड़ दिया था और संभवतः ये नये मा-बाप भी बाद में उसे छोड़ देंगे। आप खुद देख सकती हैं कि अब दोनों में से यदि एक ही व्यक्ति चाहता हो या बुझाये में क्या के लिये जाने के लिए या ऐसे ही दूसरे व्यावहारिक कार्यों के लिए किसी को गोद लेना कितनी भारी भूल है। कभी कभी जब कोई महिला यह देखती है कि उसके पति का प्रेम उसके प्रति घटने लगा है तो वह निरर्थक आशा में किसी बच्चे को गोद ले लेती है जिससे कि उसका प्रेम बना रह सके। ऐसे कारणों से बिन बच्चों को गोद लिया जाता है उनके प्रति अन्याय ही नहीं होता, यहाँ तक कि माता पिता के दृष्टिकोण से भी यह गलत सिद्ध होता है। अधिकांश गोद लिये जाने वाले बच्चे को नये परिवार में यदि प्रेम नहीं मिल पाता है तो इससे एक सामाजिक समस्या के रूप में गहरी प्रतिक्रिया होती है।

आम तौर पर अक्सर व्यक्ति का बच्चे को गोद लेना उचित नहीं कहा जा सकता है। यह इसलिए है कि लड़के या लड़की दानों का ही अपने निवास के लिए मा और बाप दानों के प्रभाव की ज़रूरत रखती है। यदि गोद लेने वाला व्यक्ति एकाकी हुआ हो यह बच्चे के चारों ओर अपना ही वातावरण बना देगा।

किसी बच्चे को गोद लेना हो तो दम्पति को तब तक बाट नहीं देरनी चाहिए कि वे बहुत ही बुद्धि हो चले। उस उम्र में वे अपने ही तौरतरीकों पर ज्यादा जोर देंगे। अब तक वे मानो ऐसी बालिका की कल्पना करते रहे जो सारे घर में नाचती गाती फिरे और अपनी सुन्दर आभा की छाप छोड़ती रहे। यह एक ऐसा सपना है जिसकी पूर्ति अच्छे से अच्छे बच्चे से भी पूरी होना असंभव है। कौन सी उम्र गोद लेने की उम्र नहीं रह जाती है ? इस बारे में आप किसी मनोवैज्ञानिक से सलाह ले सकते हैं क्योंकि यह केवल कुछ वर्षों का ही सवाल नहीं है, यह आपके दृष्टिकोण व रुचि-अरुचि का भी सवाल है।

कई माता पिता जिनका खुद का भी बच्चा होता है, परन्तु उसके एकाकी रहने के कारण उसे खुश रखने की नियत से, दूसरे बच्चे को गोद लेना चाहते हैं। इस मामले में गंभीर निणय लेने के पहले मनोवैज्ञानिकों या दूसरे लोगों से गंभीरता के साथ विचार कर लेना जरूरी है। गोद लिए जाने वाला बच्चा उनके अपने बच्चे के मुकाबले में एक बाहरी बच्चे जैसा लगगा। यदि माता पिता नये बच्चे के इस सदेह को मिटाने के लिए उसकी ओर अधिक आकर्षित होंगे तो उनके खुद के बच्चे में इसकी विपरीत प्रतिक्रिया पैदा होगी और उसे लाभ के बजाय हानि अधिक पहुँच सकती है। ऐसा करना संकट मोल लेना है।

कमी कमी मृत बच्चे की कमी को पूरा करने के लिए दूसरा बच्चा गोद लेना भी खतरनाक रहता है। यदि परिवार में उनके अपने दूसरे बच्चे भी हुए तो इस नये बच्चे की हालत वहाँ सुविधानुक नहीं रहेगी। यदि परिवार में चाहे दूसरे बच्चे नहीं भी हों तो भी उन्हें ऐसी हालत में ही बच्चे को गोद लेना चाहिए जबकि वे किसी बच्चे को प्यार करने के लिए ही गोद लेना चाहते हों। मृत बच्चे की शकल से मिलते जुलते, उसी की उम्र के बच्चे को गोद लेने में किसी तरह का नुकसान नहीं है, परन्तु यह समानता इतने तक ही सीमित रखी जाय, दोनों की तुलना आगे नहीं 'दायी जाये अन्यथा इसके विपरीत आचरण होने पर माँ बाप को तो चोट लगगी ही साथ ही बच्चे की भावनाओं पर भी बुरी तरह दुष्प्रभाव पड़ेगा क्योंकि वह भी अब तक 'भूत' की भूमिका अदा करता रहेगा। वह माता पिता को तो निराश करेगा ही, साथ ही वह भी असंतुष्ट रहेगा। उसे यह नहीं कहा जाये कि पहले वाला बच्चा क्या क्या करता था और वह उससे कितना मिलता जुलता है आदि। उसे

अग्ने ही दग पर विकसित होने दें। ऐसी बात बटुषा सभी बच्चों पर भी लागू होती है।

८०३ अच्छे परिवार या अच्छी सस्था से ही गोद लें — सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपका ध्यान अच्छा हो। या तो आप उसे अच्छे परिवार में से चुन लें अथवा उसे आप किसी अच्छे अनायालय या महिला सन्तान व शिशु आश्रम में लायें। अहाँ सौदेबाजी या स्वाय की नज़र भागना रहती है वहाँ से गोद लेना उचित नहीं है। गोद लेने के कई वर्षों बाद बच्चे के अमली माँ या पिता उसे फिर से वापिस लेने की चेष्टा न करें। भले ही कानून से चाहें आपको संरक्षण ही क्यों न मिल जाये—हमारे कारण गोद लिये गये बच्चे के परिवार में जो सुखी है वह नष्ट हो सकती है, साथ ही बच्चे की सुरक्षा की भावना भी बुरी तरह नष्ट हो सकती है।

अमरीका व विदेशों में ऐसी कूठ संस्थाएँ होती हैं जो बच्चों को दूसरे परिवार को गोद देती हैं। इससे दोनों ही परिवार एक दूसरे को नहीं पहचान पाते हैं और इस तरह कभी कदाच हा जाने वाले बच्चे या शिशुओं में भी गोद लेने वाले परिवार की सहायता करती हैं। ये संस्थाएँ उन माता पिता की सहायता करती हैं जो बच्चे को छोड़ना चाहते हैं। ये उन्हें इस फैसले में मदद कर सकती हैं कि बच्चे को दिया जाये या नहीं। साथ ही ये अपना अनुभव के आधार पर यह निर्णय करती हैं कि किन स्थिति को गोद लेने से रोक्ना चाहिए। नये परिवार में ये लोग बच्चे की जीव करते हैं कि यह यहाँ व्यवस्थित हो पाया है या नहीं, उसके साथ किसी तरह की मदद तो नहीं है। कई संस्थाएँ और राज्य सरकारें गोद लेने की प्रथा को तब तक अंतिम स्वरूप नहीं देती, जब तक कि बीच के समय में यह विहवास नहीं हो चले कि बच्चे के लिए जो व्यवस्था नये परिवार में की गयी है वह उचित है।

जिस उम्र के बच्चे को गोद लेना चाहिए। आम तौर पर ब्रिटेन में कम उम्र का यह होगा उतना ही अच्छा है। गोद लेने वाले माता पिता भी यह महसूस करेंगे कि ये विस्तृत शुरू से ही चल रहे हैं और उन्हें वे सभी स्तर पार करने पड़ेंगे जो उन्हें अग्ने खुद का बच्चा होना पर करने पड़ते। इतने पर भी बड़े बच्चों को भी कई परिवारों में गोद लिया गया है और इसमें सफलता भी मिली है।

गोद लेने वाले माता पिता आम तौर पर बच्चे के बाल्युगत गुण-दोष को लेकर परेशान रहते हैं कि इनका उसके भविष्य पर क्या असर होगा।

बच्चों के अचिंतित विकास में—जिसमें बौद्धिक विकास भी शामिल है—वातावरण का गहरा प्रभाव पड़ता है। उसे जैसा वातावरण मिल पाता है वह उसीके अनुसार ढलता है, विशेष रूप से उसे कितना स्नेह मिलता है और लोग उसे कितना निकट समझते हैं। ऐसे कोई प्रमाण नहीं मिले हैं जिनसे यह कहा जा सके कि शराबीपन, अनैतिकता, मानसिक पतन या गैरजिम्मेदारी जैसी विशिष्ट समस्याओं का सम्बंध वशानुगत गुण दोषों से है।

२०४ बच्चे को खुद को ही पता चलाने दीजिये —क्या गोद लिये गये बच्चे को यह बताना देना चाहिए कि उसे गोद लिया गया है? इस मामले में सभी अनुभवी लोग का यह कहना है कि बच्चे को इसकी जानकारी होनी ही चाहिए। यह मानी हुई बात है कि वह निश्चय ही जल्दी या कुछ दिनों बाद ही किसी न किसी से यह बात जान ही लेगा, चाहे माता पिता इसको उससे कितना ही छिपा कर क्यों न रखें। व्यावहारिक तौर पर किसी बड़े बच्चे या धर्मिक को इस बात की अचानक जानकारी मिलना कि उसे गोद लिया गया है परेशानी पैदा कर देती है और गृहघा गड़बड़ी भी हो जाती है। यह उसके लिए बहुत ही बुरा अनुभव होता है। यह वर्षों तक उस परिवार में उसने सुरक्षित बने रहने की भावना में मदद पड़ जाती है। मान लीजिये कि आपने एक साल के बच्चे को गोद लिया है, तब उसे क्या बताना चाहिए कि वह गोद लिया हुआ है? माता पिता को शुरू से ही इस तथ्य को सामने रखना चाहिए कि यह गोद लिया हुआ है, चाहे वे इसे बार बार नहीं दुहराये परन्तु आपसी बातचीत में बच्चे के साथ या पड़ोसियों के साथ जिक्र आने पर कह सकते हैं। इसके कारण ऐसा वातावरण बन जायेगा कि जब बच्चा विकसित होने पर (समझ आने पर) खुद चलाकर रुचि लेकर आपसे इस बारे में सवाल पूछ सकेगा। जैसे ही उसे समझ आयेगी थोड़ा थोड़ा करके उसे पता लग जाता है कि गोद लेना क्या होता है।

कई गोद लेने वाले माता पिता बच्चे से इस रहस्य को छिपा कर रखते हैं। दूसरे माता पिता बार बार बच्चे को यह बात बहुत जोर देकर समझाते रहते हैं। ये दोनों ही ऐसा करके गलती करते हैं। बहुत से माता पिता शुरू में इस बात को बहुत अधिक तूल देते हैं, ऐसा होना अवसर स्वाभाविक ही है। वे इस जिम्मेदारी को बहुत ही पूर्ण मान कर चलते हैं। वे अक्सर इस बात को मान लेते हैं कि दूसरे का बच्चा उनकी जिम्मेदारी पर छोड़ा गया है जिसे

उन्हें पूरी तरह निमाना है। वे यदि इसी एक बात को लेकर बच्चे को समझाते रहेंगे तो उनका भी इस पर आप्रचय हुए बिना नहीं रहेगा। वह साचेगा कि इस तरह गोरे लेने में क्या खराबी है। परन्तु वे यदि इसे पूजनया सामाजिक मान कर चन्न और अधिक तूल नहीं दें तो उन्हें इसे रहस्य बनाकर रखने या बार बार बच्चे को समझाते रहने की जरूरत नहीं है कि वे अच्छे माता पिता सिद्ध होंगे यही समझकर उन्हें यह बच्चा सौदा गया है और बच्चे का यह सौभाग्य है कि वह उन लोगों के बीच में है।

मान लीजिए कि बच्चा तीन साल का हो गया है और उसकी मा अपनी किसी सहेली को कह रही है कि इस बच्चे को हमने गोद लिया है तो यह अपनी मा से यह पूछेगा ही कि यह गोद लेना क्या होता है। वह चापल कहेगी, "बहुत समय से मैं एक शिशु को प्यार करना व उसकी परिचर्या करना चाहती थी, इसलिए मैं तुम्हें पसन्द करके ले आयी। मैंने तुम्हें गोद ले लिया और सदा के लिए घर ले आयी, और इस तरह तुम्हें हमारे घर में अपना बना कर रखना गोद लेना कहलाया।" इस तरह आरम्भ में बच्चे को यह जानकारी देना बहुत अच्छा है क्योंकि आपने गोद लेने का जो धार्मिक कारण है और उसका जो असली स्वरूप है, उस पर जोर दिया है। तथ्य यही है कि दम्पति जिस बच्चा चाहने से वैसा उन्हें मिल पाया है। इस फरानी से बच्चे को भी आनन्द आयेगा और वह आपसे यह बात कई बार सुनना चाहेगा।

परन्तु तीन और चार साल की उम्र में यदि यह दूसरे बच्चों की तरह ही हुआ तो यह जानना चाहेगा कि शुरू में बच्चे कहाँ से आते हैं। परिच्छेद ७२५ में इस पर चर्चा की गयी है। इस तथ्य को सम्झाते से परन्तु इसी संरक्षक ने बताया चाहिए कि तीन साल का बच्चा आसानी से यह समझ सके। परन्तु यदि मा उसे यह कहे कि बच्चे पेट से पैदा होते हैं तो उगे आश्चर्य होगा कि वह क्यों न मा के पेट से पैदा हुआ। हो सकता है कि यह उगी समय या कुछ दिनों बाद यह पूछे, "मा! क्या मैं भी तुम्हारे पेट से पैदा हुआ था।" तब मा उसका दंग से परन्तु सरलता से यह समझाये कि गोद लेने के पहले यह दूसरी मा के पेट से पैदा हुआ था। मने ही इससे शुरू में उसे कुछ उत्पन्न अपरय होगी, परन्तु धीरे धीरे वह इसे समझ आयेगा।

यह खाम रिक्त ही है कि यह इसका साथ साथ यह सवाल भी उठायेगा कि उसकी मुँद की मा ने उसे क्यों छोड़ दिया। यदि यह कहा जाय कि उसकी

मा उसे नहीं रखना चाहती थी तो इससे उसका विश्वास सभी माताओं से ठठ जाएगा। यदि किसी तरह का बहाना बना दिया गया तो बड़े होने पर वह अचानक उसे लेकर झपट में पड़ सकता है और उसकी भावनाओं को चोट पहुँच सकती है। कदाचित् इस सवाल का सबसे अच्छा उत्तर जो बहुत कुछ सच्चाई लिये हुए हो यह हो सकता है, “मैं नहीं जानती हूँ कि वह तुम्हारी देखरेख क्यों नहीं कर सकी, परन्तु मुझे विश्वास है कि वह ऐसा करना जरूर चाहती थी।” इस दौगान में जबकि बच्चे के मन में यह भावना अच्छी तरह से घर कर सर, आप उसे बार यह याद दिलाती रहें कि वह अब हमेशा के लिए आपका हो चुका है।

८०५ वह पूर्ण रूप से आपका ही बच्चा बना रहे — गोद लिये गये बच्चे के मन में यह डर छिया रहता है कि जिस तरह उसके मा बाप ने उसे छोड़ दिया उसी तरह यदि इन गाँद लेने वाले मा बाप का मन उससे भर गया या वह बिगड़ गया तो वे उसे छोड़ देंगे। गाँद लेने वाले माता पिता को हमेशा इस बात का ध्यान रखना होगा और मन ही मन दृढ़ निश्चय करना होगा कि वे भूल कर भी उसे छोड़ने की बात या संकेत भी अपने मन में न लायें या बच्चे पर इसे प्रकट करें। कभी कदाच गुस्से में या यों ही अजाने ऐसी घमकी मात्रा देन से ही बच्चे का विश्वास उनमें से सदा के लिए जाता रहता है। जब कभी भी बच्चे का दिमाग में ऐसा सवाल उठे तो वे उसे समझा दें कि यह सदा के लिए उनका अपना है और वे किसी भी हालत में उसे कभी नहीं छोड़ेंगे। मैं इसके साथ साथ इस बात को भी जाद देना चाहता हूँ कि बच्चे में सुरक्षा की भावना को अधिक तल देते हुए वे उसे अपने ही प्यार में पारों पार से नहीं लपट ल। बुनियादी तौर पर गोद लिया हुआ बच्चा अपने का सभी सुरक्षित समझता है, जब उसे दृष्ट्य से, स्वाभाविक रूप से प्यार किया जाता है। केवल शब्दों के उच्चारण मात्र से ही नहीं बरन् आपके हृदय से ऐसा संगीत फूटना चाहिए।





## पल्ल पुस्तकमाला

- योगी और अधिकारी—आर्थर कोएस्कर । सुप्रसिद्ध साहित्यिक विचारक द्वारा  
लिखित आज के गम्भीर प्रश्नों पर गवेषणापूर्ण निबन्ध । मूल्य ५० नये पैसे ।
- थामस पेन के राजनैतिक निबन्ध—मानव के अधिकारों और शासन  
के मूलभूत सिद्धांतों से सम्बंधित एक महान कृति । मूल्य ५० नये पैसे ।
- नवग्रह का ग्राम प्रवेश—स्टिफन क्रेन । महान अमरीकी लेखक स्टिफन  
क्रेन की नौ सचश्रुत कहानियों का संग्रह । मूल्य ७५ नये पैसे ।
- भारत-मेरा घर—सिंधिया बोल्ल । भारत में भूतपूर्व अमरीकी राजदूत  
चेस्टर बोल्ल की सुपुत्री के भारत सम्बंधी संस्मरण । मूल्य ७५ नये पैसे ।
- न्यातज्य मेतु—जेम्स ए मिचनर । हंगेरी के स्वातंत्र्य-संग्राम का अति  
सजीव चित्रण इस पुस्तक में किया गया है । मूल्य ७५ नये पैसे ।
- शम्भु विदाई—अर्नेस्ट हेमिंग्वे । युद्ध और घृणा से अभिभूत विश्व की  
पृथ्वी में लिखित एक विश्व विरहात उपन्यास । मूल्य १ रुपया ।
- डा आइन्स्टीन और ब्रह्माण्ड—जिंकन बारनेट । आइन्स्टीन के  
सिद्धान्त को इसमें सरल रूप से समझाया गया है । मूल्य ७५ नये पैसे ।
- अमरीकी शासन प्रणाली—अर्नेस्ट एस गिफिय । अमरीकी शासन प्रणाली  
को समझने में यह पुस्तक विशेष लाभदायक है । मूल्य ५० नये पैसे ।
- वध्यक्ष कौन हो?—फ्रेमेटोन हारने । एक सुप्रसिद्ध, सशक्त और कौशलपूर्ण  
उपन्यास, जो कुल चौबीस घंटे की कहानी है । मूल्य १ रुपया ।
- अनमोल मोती—जॉन स्टेनबेक । स्टेनबेक ने इसमें एक सरल हृदय मधुर  
की बड़ी मार्मिक कथा प्रस्तुत की है । मूल्य ७५ नये पैसे ।
- अमेरिका में प्रजातंत्र—अज्ञविषय टि टोकवील । प्रायः एक सौ वर्ष  
पूर्व प्रख्यात फ्रांसीसी राजनीतिज्ञ द्वारा लिखित एक अमर कृति ।  
मूल्य ७५ नये पैसे ।

चन्द्र विजय—डा. डबल्यू. वान ब्रान, डा. फ्रड एल. डिपल और विर्जी ले। चन्द्रमा तक घाने व वहाँ पहुँच कर भावी प्रथम अनुसंधान कार्यों तक की चर्चा इस पुस्तक में अमरीका के छोटी के विशेषज्ञों द्वारा की गयी है। रंगीन चित्रों व नक्शों से सुसज्जित यह ग्रन्थ अपने विषय का अनोखा, अधिभारपूर्ण और अत्यन्त रोचक है। हिन्दी में पहली बार अनुवादित।

मूल्य ७५ नये पैसे।

थामस जेफर्सन और अमरीकी प्रजातन्त्र—मैक्स वेलाफ। नवोदित गृह के उत्थान और अमरीकी प्रजातन्त्र के विकास में थामस जेफर्सन का योगदान उल्लेखनीय है। ऐतिहासिक तथ्यों व नक्शों से सुसज्जित यह ग्रन्थ इतिहास के पाठकों को अवश्य ही रोचक प्रतीत होगा। हिन्दी में पहली बार अनुवादित।

मूल्य ७५ नये पैसे।

